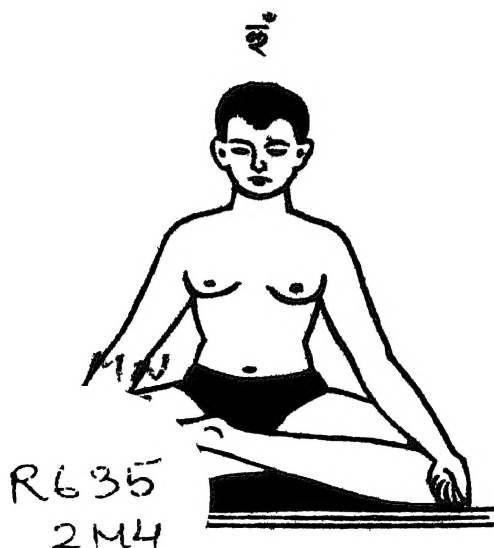


# নাওয়াম শাজেল ১২

(12 HA-THA YOGIC EXERCISES.)



মোহরাংখেম শাজেল যুগাং

A NATIONAL JUDGE

*Indian Yoga Convention & Championship*

Rs. 10

# ପାଠ୍ୟୋପାୟ ଶାସ୍ତ୍ରୋପାୟ

( 12 HA-THA YOGIC EXERCISES )

ଅଥବା  
ସୋହିରାଂଥେୟ ଶାସ୍ତ୍ରୋପାୟ  
ଚିଂତା ମଧ୍ୟା ନିଂସୌଜୟ ନୈକାୟ,  
ହିନ୍ଦୁ ।

কোড়কবা—

অইবা মশা

**DATA ENTERED**

**BY** .....

অহানবা খুৎনম

কোপী মশীং — ১০০০, ১৯৮৪



মমল — লুপা **Rs. 10**

---

নক্ষম : কে: ডি: প্রিন্টিং বার্ক'স. হৈরাংগোইথোং ।

## বাই হৈ খব্দৎ

মতম কয়গী মমাংদগী পাখাঙকোক, পুখাঙকোকা থস্বীরল্লাবা  
নাওয়োম শাজেল ( যোগ শাজেল ) অসি মালেম শিনবা থুংনা  
খঙনরবনি । অতুবু মিৎ নামতা পানবা মী ওইবশিংনদি মপাছোংগী  
মিংয়েংতগী ওইবা থুয়াই কাংলুপকী লাইনিং লস্বীদা চান্দ্রবা,  
অচুস্ববু মশক খঙনবা লস্বীদা লম্বুকগদবা চিজাক ডাক্তা চাছুনা  
শান্নবা শাজেলশিংতবু পাম্মথিছুনা খুইদগী ফরবা খুইদগী লিরবা  
শাজেল অসিবুদি থোওইনা খস্বরুবা লৈত্রি । পুন্নি চুপ্পা শান্নবা  
য়াবা, থুংলোইরবা, কাংলুপ খাইদ্রবা মতম নাইদনা শান্নবা য়ারবা,  
থোরাই পানবা পান্দবা পুন্নিমকী থম্মোইবু ইঙনা শুমহুংপা ওল্লবা  
শাজেল অসিবু খঙনা খঙনা য়োকখংপীদছুনা লমখাঙগী শাজেল,  
শেল চংবা ডাক্তা য়োকখংনবা লাকুরি ।

মসিগী মহৈনা মালেম অসিদা অমগা অমগা য়েংথিনবা,  
অমগা অমগা লান্সা তৌনহনবা, অতৌনববু তুহুংপা, লৌনিং  
কারাম চাওবা, ঐগী রান্নগা লোইরে হায়বা রাখলতনা মীওইব-  
শিংবু শাগী থুয়াইদা চিংথবিরিবশিনি ।

থকশি খাশি খঙনা ইশাবু ইশানা খঙজবা, অচুস্বগী লস্বীদা  
চংচবা ওমজবা, থোরাই পানবশিংগী য়াইফনবতা খনবা ওয়া,  
লোয়ননা পুন্নি তোল্লোয়না মপুগী লৈকোন্দা চংজখিবা ওয়া শাজেল  
অসিবু য়োকখংচনিংবনা পাঙজদ্রবা ইতিক চাজদ্রবা ঐহাক্সা পানা  
পুনা থস্বীরল্লা বাবী লিখুন কয়া, মীরোলদা লৈবা, মীথোইরবা

কয়ানা ইবিরহা লাইরিক কয়া থিজহুনা ইমাগী লোন্না শিল্লোনগী  
পুন্ধেদা থখৌনবা লাইরিক মচা অসি পুথোকচবনি ।

লাইরিক অসি পাক-চাওনা ইজবগী মত্তম থুয়োনখিবনা যুম  
পাল্লবশিংনা পাঙথোকপদা লায়না থোকপা য়াম্নসু কাম্নরবা মখল  
১২ দং অহানবা ওইনা পুথোকচবনি । নাওয়োম শাজেলতনা  
ঈখুন্নাই কাংলুপশিংবু মান্নবা রাখল খজিক পুরকতুনা হৌজিক  
হৌজিক চরাংনবা রাখল কয়ানা মালেমবু মৈশা লাংইল্লিবসি ইংথ-  
হনগনি । ইরুপ ইপীজাশিংনা শাজেল অসিবু পুক্রিং খজিক  
চঙবিরবদি ইশা ইশাগীতা নত্তনা থুন্নাই অসিগী শেল-থুমগী ফিভম  
ফরগনি । অমগা অমগা য়েংখিবনা লৈররোই । পুন্সিগী লম্মথাংদা  
খুদোংখিবা কয়া নংলিবা পুন্মক কোকখিহুনা মালেম পুন্মগী চাও-  
খং খোঙথাংদা অপনবা লৈতনা খুংশন্ননা চংশিনবা ওমগজা হায়বসি  
ঐগী অশেংবা থাজ্জবনি ।

অইবা

## ভুংঙাইবা ফোংদোকচৰা

ইং ১৯৮২ গী December দা The All Manipur Yoga Culture Association না Federation of Indian Yoga Training and Research Association দা Affiliate ভৌতুনা Benaras ( U. P. ) দা Yoga Conventicn & Championship যাওখি। মতুদা মনিপুৰগী ভুপী অমন্তুং ভুপা মচানা ৫শুবা মনা ফংখি। ইং ১৯৮৩ দা উৰিষ্যাগী পুৰিদা মনিপুৰগী ভুপামচানা অহানবা মনা ফংখি। অন্তুল্লা মথং মথং Cham-pionship কয়াদা মনিপুৰনা ৩শুবা পোজিসন্দগী তাদনা মনা ফংছনা লাক্সি।

খেংবা :—Bengol দা Yoga School অহম মৰিগী মথতুলা মভিক চাবা Yoga Expart শিং লৈবগুলা অতৈ ষ্টেটশিংদন্তু School দা নন্তনা Yoga গী পাইনৈনা অনা লাইয়েংশং ফাওবা লৈথবনি। মতম অসি ফাওবা মনিপুৰদি Yoga কৰিনো হায়বা ফাওবা খঙদ্রি। Yoga গী Expart অমা ফাওবা লৈত্রি। মসিদা অঙাংশিং অসিনা মশা মশাগী মবল্লাই হোংনজৰগা ওসি ফাওবা মনিপুৰগী ইকাইখুন্নবা মাংহল্লত্রি। অসিগুয়া মনিপুৰগী অঙাংশিংগী ওইবা অৱাবশিং অসি উজবদা থোইদোক্কা মীতৈ থুন্নাই অসিদন্তু মখল কয়াগী লায়না চংলকপা শেল লৈতবদগী অমদি লায়য়েংবীনবা মী লৈতবদগী লমখাংদা পুলি কয়া মাংখিগদবা, অমগা অমগা ভুংশিনৱন্তবশিং অসি উজবদা লাইৱিক মচা অসি ইমারোন্দা

পুথোকচনি । ইজবদি কুইরে, ফোংদোকবগী খুদোংচাবদি লৈজদে ।  
হন্দক্তা 22nd October দা Manipur State Kala Aka-  
demi গী Letter No. E-5/2/78-M S K A গী মতুং ইন্ন  
শেলগী মতেং পীনবীতুনা হায়রিবা লাইরিক মচা অসি পুথোকচবা  
ঙমহনবীয়ে ।

মসিগীদমক্তা Manipur State Kala Akademi বু মতম  
কুইনা হিংতুনা মনিপুৰগীতা নত্তনা মলম পুথগী থোগল ফবীবা  
ঙম্বা ওইসম্বু হায়না তাইবং মপুগী ঙালৌ খুয়া খাদা পাংদ্রবা  
ঐনা নিজরি ।

অইবা

## AIMS & OBJECTS OF OUR FEDERATION

Yoga শাজেল অসি ঐথোয় ভারত জাতিগী থায়নদগী চাওথোকচনিংঙাই ওইরবা, হৌজিক হৌজিকী মতমদা খম থেংনা চংনবী ( সংস্কৃতি ) অমা ওইতুনা লৈরিবা অমসুং তুংগী খুন্নাই-শিংগী খুইদগী যাইফনিংঙাই ওইরবনি হায়না ঈপা ঈপুশিংনা থৌগল্লোন, কাংলোন কয়াগা লোইননা থস্বীরল্লবা শাজেল অমনি ।

মতম অতুদদি মাংজোননা হকচাং অমদি রাখলবু শেংদোকুবা অমদি ইশাবু শকখঙনবা হোংনবগা লোয়ননা থরাইনা তাইবং মপুগী মনাক তান্না অপনবা লৈতনা চংখিনবা খুইদগী শেংলবা লস্বী অমনি তাকপীরস্মী । Yoga য়ান্না পাক-চাওবা মখল কয়ামুক থোকনা খাইদোকপা য়াবা শাজেল অমনি । ময়ান অসিদগী ঐথোয়না হৌজিক হৌজিক অহানবা ওইনা চথরিবদি হা-থা যোগ অসিনি । মসি মখল কয়াগী শাথেক, শাথুপকী ওইবা শাজেলনি, লোইননা নিংশা কাংলোন অমসুং খোইরিন শিংলিশিং ফগংহ্লবা হকচাং মসুংদা লৈবা চাকখাও, থম্মোই, থবোদ্বী অসিগুদ্বা কয়াং-শিংগী মভিক ময়াই অসি চহি ১০০ গী মথক্তা হেল্লা পাঙ্গল পীরকপনা মীওইবা কাংলুপপু শিবা ফাওবা নহা ওইনা পুলি লোমখিনবনি ।

হন্দক্তা মালেম শিনবা থুংনা পাংথোকখিবা ( Debating Competition ) কয়াদা যোগ হায়বসি মীওইবগী পুলিদা অর্নোবা পুলি মহাক্তনা পিবনি হায়বসি মালেম শিনবা থুংনা



খঙনরবা মরম্মা ঐথোয়না মসিবু থাদোকপা শুকায়াক য়াজবনি ।  
 অহুনা ভারতকী হৌজিক লৈরিবা Federation of Indian  
 Yoga Training & Research Association না নৌনা  
 থিজিন্দুনা Sport কী লইদা পুথোকলে । মসিনা ঈপা ঈপুবু  
 নিংশিংবা ওইনা অমদি ভারত অসিদা লৈরিবা মথল কয়গী  
 খুয়াইশিং অসিবু অমগা অমগা নকশিন্নবা অশেংবা লুংশিবা  
 হায়বা থোরিগী মশক ওইরবা যোগ শাজেল অসিতনা পুনবা  
 উমগনি হায়বসি Association অসিগী থাজবনি ।

Association অসিগী লমজিং মখাদা ১৯৮২ গী December  
 থাদা বেনারসতা National Yoga Convention & Cham-  
 pionship পাংথোকখি । অহুনা মথং মথং Imphal, Puri,  
 Calcutta, Delhi, Karimganj (Assam) দা পাংথোকখি ।  
 অহুনা পাংথোকখিবসিদা ভারতকী মরুওইবা ষ্টেটশিংনা মপুং ফাৰা  
 Co-operation গা লোইননা শরুক য়াবিখি । লোয়ননা ষ্টেট-  
 শিংগী মরি লৈনবা মস্তিংশিং Public Leaders, Yoga Experts  
 কয়ানা তিন্দুনা Convention & Championship শিং মপুং  
 ফানা চথহুনা ভারতবাশি কয়গী লুংশিনবগী চাং হেনগৎহনখি ।

ঐথোয় ভারত অসি ৮০% লাইরবা অমদি খুজংগী মীওই  
 ঙাক্তা ওইবা মরমনা মন্তম মন্তমগী অরাবা খুদোংখিবা কনবা  
 উমদ্রবা লায়না কয়াদগী ঙাকথোক্ৰবা হোৎনবা হায়বসি অরাইবা  
 নত্বে । অহুনা ঐথোয়গী Association অসিনা উয়মথৈ হোৎনহুনা  
 ভারতকী কাচিন কোয়াদা চংতুনা Yoga গী মডাল অসি শন্দোক্ৰবা

# নাওয়োম শাজেল ১২

## মোগগী হোরককম

তেংপানবা অসিদা লৈরিবা থবাই পানবা, অচং-চত্তা অপুথ্বা  
মমাগী পীবুকমুংদা লৈরিবা নাওয়োম হায়বদি নাও=অঙাং, ফ্লোম=  
মুমগুমা যোমশিনবিরিবা “নাওয়ুম” ( নাওকম ) হায়না খঙনরিবা,  
অমনা মমাগী শকলোন পুরিবী মক অমমুং মক্ক অসিদা লৈরিঙেগী  
পুলিগী ফিঙম, ফিরেপ অহুগা লোইননা মালেম অসিদা অনিশুবা  
নাওয়োম ওইনা খোঙনরকপদা পুলি মুংখাংনবা, লোশিং, ধোনা,  
মণ্ডিক ময়াই পুথ্বা লোইনা অমত্তা হাংতনা তাইবং মপুনা শেখীছনা  
থারক্কবনি ।

মালেম অসি য়োরবদা আতিরা মালেম অমমুং লৈখা (পাটাল)  
হায়বা মিৎ অসিনা য়োরবদা অশুক চাওই হায়বদা কদাইলগী  
হোরগা কদাইদা থৈবনো খঙ-ঙমজবা মকম অসিদা ঐথোয়ক  
থহীরে । অমুক পাক-চাওরবা মকম অসিদা ঈশিং, মৈ, নোশিং,  
মালেম, অতিঙা হায়বা পোংচং মঙা অসিনা ধোবাইগী মশক  
ওইনা ঈতনা শারবা ঈহকচাং অসিনা নাওয়োম ওইরছনা লোইনবা  
মহাকপু পোলাংচুং অসিদা অমুক থহীরি । অমুয়া মরোল অমুয়  
খুং, মর্গ, পাটাল অসিদা ঐথোয়গী নাওয়োম ওইররে । মরোল

অহম অসিদা মিৎনা উরিবা অমদি উবা ওমজবা পোৎখক পুয়া  
ঐথোয়গী হকচাং অসিদা চপ মান্ননা লৈরিবনি।

খুদমদি :— অতিয়াদা উরিবা ধোঁরাইমিচাক পুয়া ইশাগী  
তুখোঙশিং অসিনি, গ্ৰহ মাপল হায়বসিনা ইশাগী মিৎ. নাকোং,  
চীম্‌চিংবা হকচাংগী খোঙ মাপল অসিনি, মথোঁসু চপ মান্ননা ভৌই।  
মরম অসি লৈবনা মীওইবা ঐথোয়না মপুনা পীরকপা লৌশিং,  
থোঁনা, অখাঙকনবা হায়বা খুংলাইশিং অসিগী মতেংনা হোৎননবা  
মপুবু শকখঙনবা অমদি লাইরমলেনগী বারমবু খঙনবা হোৎননরিবা  
অসিনি। অহানবগী য়োম অহুদা লৈরিঙৈগী পুক্রিং রাখল অহু  
কাইদনা অকোনবগী য়োম অসিদা লৈরিঙৈ মতনদসু য়েক্‌ব  
খুদোংখিবা কয়া মাইয়োক্‌তুনা অমত্তা ওইনবা হোৎননরি মপুগী  
খৌদাসু কায়হন্দে।

অতিয়াগী মশক ওইরবা কোক্র (কোক) অসিদা লৈরিবা  
পোপ অসিনা অফ-কত্ত রাখল খল্লগা লম হেল্লবা য়েক্‌বগী মশক  
ওইরকা পুক্রিংবু বারব্বগীদমত্তা কুঙালিনি শক্তি হায়বদি ইমা  
সৈমরেলগী শকলোন পুবিরিবী মীওইবগী খোইদৌ মখা চনিঙ  
হায়না খঙনরিবা মকম অসি য়োঁনা রাখল মানা বহুরগা পুক্রিংবু  
কাজিল্লগা মীওইববু অরাংবা থাকতা কানবা অমহুং তাইবং মপুগী  
লৈকোন্দা তিল্লুনবা হোৎমনরিবসিনি।

মীওইবনা মশাগী পুন্সিগী লম্বেল থিছনা মপু মাগী মতিক  
ময়াই অমদি মঙাল অহুগী মনাক ভান্না লাক্‌ব হোৎননবা লম্বেগী  
মকম কয়াদা পুক্রিং অসিনা হেক্‌তা নাহোকতুনা ওম-তৈনবা

অমরা লক্ষীদা চংকদবগী ভৌই। মতম অসিদা রাখল মানা চনিঙদা কুমৎছনা ইমা লৈময়েল শিদবীগা খন্নরগা লম হেল্লবা পুন্নি অসিবু কাজিন্নবা হোৎনৈ। ফন হোৎনছনহু পুন্নি মানা হেঞ্জিনা পামশিনবা, কল্লকপা, মিহৌবা, মুংশিবা, অশাওবনচিবা য়েকবশিং অসিগা মরুপ ওইখিছনা মীওইবা কয়া অমরা লক্ষীদা তাওখিদিবা নন্তে।

মীওইবা নন্তনা অঠে থরাই পানবশিংদি মপু মানা থো-দারকপা থোরমগী লম্বেল অছদা ইকাই কাইদনা অছম মচৎচৈ। থোইদোক্কা মথোয়গী পুন্নিদা হেঞ্জিনবা থববশিংদা কয়া চংপা থেংনদে। মীওইবা ঐথোয়দি ইশানা ফননবসু শেমজৈ অছগা ফন্তনবসু শেমজৈ। মিকুপ খুদিংগী চাংয়েংগী চাংয়েং ও ব্তনি। মাইথিরগসু ইফোং ফোংনা নোবশিনবী, মাইপাকথবসু বলক য়েংখিবা কয়ানা অমুক নমথনবা হোৎনৈ। অছনা মীওইবা ঐথোয়না চংকদবা পুন্নিগী লক্ষী অসি মফম বঙদনা, হায়নিংঙ'ই লৈতনা খুদোংথিনিংঙাইনি। চংবসু যাদে।

অছদি ছরানবশিংনা সাধুশিংবু (অপায়া খাদোরবশিং) থাগন্তবা ওমদে। অমবোমদা মীওইবগী পুনসি করিনো? হিং-লিঙগী মতম অসিবু পুনসি কোদে। হিংলিঙগী মতমদা ইশাগী নিংথিরবা রাখল অমসুং পুন্নি অনিনা লিচিং অমরা ওইনা মপু মাগী থোরম থোদাং কয়াশিং পাংথোকপদা মতিক লৈনা, মঙাল শান্না থোরাই পানবা পুন্নিমকীদা নন্তনা মহৌশা লাইয়েংগী থুৎশেম পুন্নিমকপুসু থুগাইদনা হেনগৎনা অববা মওং কন্না শেমগৎ-

ଶାଗଂତୁନା ଡାହିବଂପାନବା ପୁଲ୍ଲମକ୍ଷୀ ଯାହିକରବା ହୋଏନରକ୍ଷା ମଖୁଳି  
ମନାକୃତା ଯୋଜବା ଓମଥବା ମୀଓଇଶିଂ ଅହୁବୁ ଅଶେଂବା ପୁନସି କୌହି ।

ହାୟବଦି ମୀ ଅହୁନା ଡୌରଗ୍ନୀବା ଧବକଶିଂହ ଲୋହିନା ପୁନସିଲଗା  
ମହାକ ଅହୁ କନାନୋ ହାୟବା ଶ୍ରେଷ୍ଠୋୟନା ଧବନରି । “କଥ୍ରଗନା ଅକବା  
ମୀ ନତ୍ତେ । କରଗନା ଅକବା ମୀନି ।” ମୀ ଧୁଞ୍ଜିମକ ଅକବା ପୁନସି  
ପାୟଦବା ନତ୍ତେ । ହୋଏନଦବସୁ ନତ୍ତେ । ଅହୁବୁ କ୍ଷମାଗ୍ନୀ ପୁଲ୍ଲିଂ ଅହୁ  
କାଞ୍ଜିନବା ହାୟବସି ମଶାଦା ଲୁନା ଥୋକପନା ଅୟାହ୍ନବା ଲମଧାନ୍ଦା  
ପୁନସିଗୀ ପନ୍ଥୁଂକମ ଯୋଦବା ଡାକ୍ତୁନି । ମଶାଗୀ ମଥରାହିନା ମାଞ୍ଜିଧିବା  
ଲୁନିତ୍ତା ମୀ ଅହୁ କନା ମତ୍ତନା ନିଂଶିଂବିଦେ । ହରାଓବସୁ ଯାଓଦବା  
ନତ୍ତେ । ଅଶେଂବା ପୁନସିଗୀ ଲହେଲଦା ଚଂତୁନା ଥୋରାହି ଥାଥବା ମୀ  
ଅହୁଦି ଶିଥବା ମତ୍ତନ୍ଦା ଅମୁକ ହେଲା ମୀୟାଲା ମାଗୀ ଧୋଜୁଲ ଲିନରି ।  
ମୀ ଅହୁଗୀ ପୁନସିଗୀ ମଞ୍ଜାଲ ଅହୁ ହେନ୍ନା ହେନନା ଡାନଥୋରକତୁନା  
ଲୁମିଂକୁମ ଥାଞ୍ଜୁମ, ଗ୍ରହଞ୍ଜୁମ ମଲେମ ଅସିଦା ଲେନ୍ଦନା ଅପଞ୍ଜ ଅଶିଂ  
ପୁଲ୍ଲମକ୍ଷୀ ମମ୍ପୀ-ମମ୍ପା ଓହିବିରି । ଅହୁବୁ ଶିଦବା ମିଂଚଂ, ଅରାନ ଧୁଞ୍ଜୁମ  
ଫଂବା ହାୟବହୁ କୌନରି ।

ପୁଲ୍ଲମକ ଅସିଗୀ ମରୁ ଧଞ୍ଜୁଲବା ମୀଓଇଶିଂନା ଅଶେଂବା ପୁନସି  
ଅସିଗୀ ମରମଦା ଧିନରି । ହାୟବଦି ଥୋରାହି ପାନବନା ତେକତ-କାହିଦନା  
ହୋରକକମ ନାଓୟୋମଗୀ ମରମଦା କରମ୍ପା ଓହିରକପା କମଦୌନା ମାଞ୍ଜ-  
ଧିଗଦୌରିବା ମାଞ୍ଜବଦି କୟାଦା ଅରାବଗୀ ମକ୍ଷକ ଓହିଗଦୌରିବା ।  
ଶିବା ଫାଓବା ଲୋହିନଗଦବା ଯୋମ(ୟୁମ) ଅସିଗୀ ଶାଞ୍ଜେଲ(ଶାଞ୍ଜେଲ)  
ଅସି ଧିନ୍ଦୁନା ନାଓୟୋମ ଶାଞ୍ଜେଲ ହିନ୍ଦୁଶିନା “ସୋଗ ଶାଞ୍ଜେଲ”  
ହାୟନା ଧଞ୍ଜୁନରିବା ଅସି ଚାହି ଲିଶିଂ କୟାଗୀ ମମାନ୍ଦଗୀ ଲାହିଗୀ ମତିକ  
ମଞ୍ଜାଲ ଫଳବା ଇପା-ଇପୁଶିଂନା ଶ୍ରେଷ୍ଠୋହିଗୀଦମକତା ଧନ୍ବୀରସ୍ଥବନି ।

মীওইবগী হকচাংবু নাদ-য়েক্তনবা মখল কয়াগী শাজেল ঐথোয়না শান্নরিবা পুন্নমক অসিদগী “যোগ শাজেল” অসিনা খুইদগী লিরবা, খুইদগী কান্নরবা শাজেল অমনি। অতৈ শাজেলশিং অসিদি মীওইবনা হকচাংগী ফিটুপ কায়াংশিং য়েংলগা শেমথিবা ঙাক্তনি। অতুগা “যোগ শাজেল” অসিদি মখক্তা পঞ্জথবা ইমাগী পীবুকমুংদা লৈরিবা নাওয়োম অসি মীনা শেম্বা নত্তে। শেংপানবা মপুনা শেম্বনি। খৌরাই পানবশিংগী য়ৈখাই থিনগাই পৌদনবা অমাঙ-অতা থোক্তনবা শেম্বীবা য়ুমনি। য়ুম অসিদা লৈরিঙৈদা নাও ওইরিবা ঐথোয় করি অমত্তা অপনবা লৈতে অরাবা লৈতে। অমুয়া থা তরা লৈরগা মালেম ইমাগী তম্পাক্তা নাওফম ওইনা থোঙদারক্লে। মফম অসিদা মরোল অহুম অতিয়া, মালেম অমমুং লৈখা ( পাটাল ) হায়বা মীওইবগী মিৎনা য়েংবদা পল্লেপফম খঙ্হবা মফম অমনি। মৈ, ঙ্মিং, নোংশিং, মালেম অমমুং অতিংঙা হায়বা খৌরাই পানবগী খৌরাই মঙাগী মশক ওইরিবা অঙকপা পোংচং মঙা অসিনা খৌরাই পানবশিংগী হকচাংদা লৈবিহুনা মশাগী লোইনবশিংবু পাঙ্গল কন্না থম্বীরি। পুন্নমক অসি মীওইবগী খুংশেম অমত্তা নত্তে। মপু মাতনা শেম্বীবা ঙাক্তনি।

অতুবু অকোনবগী য়ুম অসিদি খৌরাই পানবশিংগী চাংয়েংগী শঙলেন অমনি। অহানবা নাওয়োমদা লৈরিঙৈদা ঐথোয়দা লৌশিং, খৌনা, অখাঙ-কনবগী খুংলাই পুন্নমক অমত্তা রাস্তনা অনিঙ্হবা নাওয়োম অসিদা চাংয়েং তৌনবগীদমক্তা মপুনা ধাবীরক্খনি।

নরানা তাইব ফাওরবা মজ্জদা মীওইবগী য়েব্বাশিং হেজ্জিন্না  
 পাম্মিনবা, কল্লকপা, মিহোবা, হুংশিকবা, অপাম-হুংশি, হুরান-  
 চিহ্মিশিংগী রাখলদা হেক চংলুবদা ওশাইগী মশাদা যাওরকপা  
 খুংলাইশিং অসি লোইনা কাংখা খাও হায়বহু ওইরে। মথোয়না  
 খল্লি, হন্দকী তাইবও য়ুমকম অসিদি মৈশা লাংই পোখাকম  
 খঙদে। অসুয়া মশানা থাকচবা লাংলক্তা চংলুহুনা নাস্তোকপা  
 য়াদ্ৰবা শিবা হায়বহু থেংনখে। অসিগুহা পুনসি অসি কয়া  
 থেংনদবা নস্তে। অহুবু মসিনা অশেংবা পুনসিগী পহুং নস্তবনিনা  
 কনা অমত্‌না পান্নদে। অসিগুহা অরাবা কয়া অসি উরকপদগী  
 ইপা ইপুশিংনা পুনসিগী চাংয়েং কয়াদা মাই পাক্‌বা মপুনা পীরকপা  
 ইশাগী খুংলাইশিং অসি নিতিগী মথো শঙহুনা শিজ্জিন্নরগা য়েব্বা  
 কয়াগী লাংশিংবু ফোইদংলগা মপু মাগী লৈফমদা য়োখিনবা লম্বী  
 শেমজ্জনবগীদমক্তা লাইগী লিকলম লিখুন অসিবু থিরুহুনা ওসি  
 ফাওবদা “নাওয়েম শাজেল” অমদি “যোগ শাজেল” হায়না  
 পুথোকপীরিলে।

শাজেল অসিতনা তাইব ইবচাং অসি নাওয়েমগী নরাগুম  
 থোং-নৌহনবা ওমগনি। নরাগুম্মা কনাদসু অরাবা পীগে খন্দে,  
 য়েব্বাসু লৈতে, মশাদা তিনজ্জেন লাইচেন্দে, গেখীবা মপুবু শক-  
 খঙজ্জবা শাজেলনি। ইশাবু ইশানা শকখঙজ্জবা শাজেলনি।  
 মীওইবগী লন হায়বহু ফংনবা শাজেলনি। হৌজ্জিক অসিদা মালাম  
 অসিবু ইংনা পানগে, নাদ-য়েকতনা পানগে হায়ববদি শাজেল  
 অসিতনা ওমগনি।

হৌজিক অসিদা অচুয়া মশক খঙলকত্বা, কল্পকপা মীহৌবনা  
 থু মহৎলবা শেনতগী মনাই ওইরবা অমদি থৌরাইবু পোস্তা ওইনরবা  
 নতমদা অচুয়া ( ধর্ম ) বু ডাক্রবা, ফিদসু য়োক্রবা থৌরাইবু  
 মশক তাক্রবা থৌদৌরা মতিক লৈবা মঙাল লৈবা মীওই কয়া  
 চন্দবা যাদে। অছনা ঐখৌইনা নহা ওইরৌঙদনী পুঞ্জি লাক-  
 শিন্দুনা শাজেল অসি ভৌবা তাই। অছনা ঐখৌয়না তেংবানবা  
 মপূদা নিজগদবদি "হে : তেংপানবা মপ, ঐখৌয়দা লৌশিং  
 পীনবিয়ু, মীলুংশি লৈহনবিয়ু, হেঞ্জিমা পামশিনবঙিদগী ঘাদোক-  
 হনবিয়ু। যৈখায় থিনগাই লৈত্রবা নহাকী নঙাল অছতবু পীনবীয়ু।"  
 হায়না নিজশি। অরাংবা রাখল খন্দুনা করিক্সিদমত্তা হীরপাক্রা  
 লৈখা তারকইবা, মতৌ করনা মসি কোক্রবা হোংনগদগে হায়বগী  
 মঙাল অছ তানগদবনি। হৈশিংনা শেমগৎ-শাগৎপগী লৌশিং  
 তানগদবনি। মছদা শৌইরকদবা অরানগাশং অছতু খঙদোকদবনি।  
 অচুয়তনা যুক্ষম ওইগদবনি। মসিওনা ঐখৌয়গী শিননবা লগানি।  
 চুমা উবা গুয়বদি অচুয়া হায়বাসাদে মতিক পুয়মক্ৰগী হেনবনি।  
 মালেম থুমাই খুদিংমকী নাওশুম ওইবনা অচুয়া হায়বশিতব  
 শেমগৎলবতদা নৌহৌনা অরাংবা থাক্তা লৈবা গুগনি।

মীওইবনা তোঙাল তেঙালবা লয়ীদা চংলিবা অসি অবৌই-  
 বদদি তেংপানবা মপগী নাক্তা লৌইনা য়োগদবনি। তৌবতব  
 মাগী মাগী থুমাইগী মপা মপুগী লিচৎ-শাজৎশিংবু ডাক্রবা হোংনবদা  
 তোঙান তোঙানবা চংনবী ধর্ম কয়ামরুম লৈরি। অমনা অমব  
 য়েংথিগদবা নত্তে। লাই ওইথবা ঈপা ঈপুশিংনা ঐগী ঐগী



লৈকম অমলি ঈশিং-নোংলিংকৌ মফুং ইয়া শেমগুবা ডাক্তনি।  
 কুমিলবা থানা লৈরিবা মঠে কামলমবা হোংনবা হায়লি মপা  
 মলুং কুমিলবা থুয়াইবু কজনিংবা মীওইবনিগী আশোবা শাজং  
 ওইগদবনি। মীওই খুদিংনা অভোয়গীদা চেল্লিবা মলুংগী ঈচেল  
 খঙগদবনি। মতোমতা হিনবা খক হোংনরোইদবনি। মাংহনবগী  
 মহুতা যোকখংনবা হোংনগদবনি। খেল্লবা উংপগী মহুতা অমতা  
 ওইনা পুন্মবা হোংনবনা মীগী মথোনি। অমুয়া মীওইবগী রাখল  
 উপাক অসিদা মাইকৈ কয়াদগী তুরেল কয়ানা সমফুদা ঈতিল্লবগুম  
 মাইকৈ খুদিংদা লৈরিবা খুয়াইশিংগী রাখল লেইনা পুনশিলবা  
 হোংনগদবনি। রাজনিতীগী ইথিন্না নল্লগা পাঙ্গলগী শক্তি  
 শিজিল্লবনা কৈদৌলুংদা ওইবা য়ারোই। মপান্দা 'সহীকা' গুণগী  
 মঙ, মলুংদনা 'তমস' গুন্না থুমহুংতনা ঐথোইসে লেংঙম শা-  
 ওমদে। মতিক ময়াই পুন্ম পুথোকচবা ওমদে। পংলবা নাপীগুম,  
 লেঙদবা কুঙহুংগুমলে। অহুনা অনেবা চাংয়েংদা হোংনবদগী  
 ইউরোপনা মালেম পুন্ম খুচুম চনথিবনি। ঐথোই হোংনবা তাই।

- ১। ইশানা ইশাবু খঙজগদবনি।
- ২। মতম নাইগদবনি।
- ৩। থবকতা ইচং থোংগদবনি।
- ৪। রাখলগী মতিক চুয়া শিজিল্লবগদবনি।
- ৫। অফবতা খনগদবনি।
- ৬। পুরিং লুপকদবনি।
- ৭। কিরোইদৌবনি।
- ৮। অফবা পাওতাকশিবু কাওরোইদবনি।

অসিগুয়া যোগগী খোঙথাং নিপাল অসি কাওরোইদবনি ।  
মরা তান্নবা অমত্তা ওইবগী অপুন্নবগী লিচিংনা মাঙ থাছনা অনৌবা  
রাখলগা লোয়ননা চাওথেনবা হোৎনরবদা ঐথোয়বু কনানা  
লাকচগনি, মাংলোমদা চংশিনগদবনি । রাখল অসি ভোংশা,  
শিংলিদা যাওছনা ঈগী ঈচেলদা চেলহনগদবনি । অসিগুয়া তাই-  
বংপানবগী কান্ননবা রাখল পুথোকপা মাইকৈ মরি গুংদাই  
নিপালবু অমত্তা ওইবগী নুংশি থৌরিনা পুনশিন্‌নবা হোৎনবা  
অসি যোগীশিংগী অমত্তা ডাইববা থোদাংনি ।

## যোগগী লম্বেলশিং ( Ways )

মীওইবনা অরান খুভম ফংজছনা তাইবং মপুগী অরাংবা  
থাক য়োননবা হোৎনবদা পাম্বে কয়ামকম চংই । পাম্বেশিং অসিবু  
লম্বেল হায়না থঙনৈ ।

অহানবা লম্বীদি :—১ । চুয়া খন্‌বা

২ । চুয়া হিংবা

৩ । চুয়া থবক তৌবা

লম্বী অহুম অসিনা অহানবদা মীওইবা সমাজবু পুনশিন-  
গনি অমসুং মমুং তানা অমগা অমগা নুংশিননা হিংমিন্‌নগনি ।  
হকচাংদসু হকচাংগা শিংলিগা, শিংলিগা রাখলগা, রাখলগা পুন্‌লিগা,  
পুন্‌লিগা থৌনাগা অমসুং থৌনাগা মঙালগা অমুমা মথং মথং  
মরি লৈননবা জীব আত্মা অসিনা শেম শারি । থৌবাই যাওনা  
হোৎনরিবা মী অছবু মশা অছ মপুং ফানা মতিক্ লৈহননবা

ନାଥେ ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର । ନୀତି ମହୋଦୀ ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ଅମୃତମି ହାସବା  
ବଞ୍ଚନାମି । ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ମହୋଦୀ । ଅମୃତ ମି ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର  
ମହୋଦୀ ବଞ୍ଚନାମି ।

ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ନୀତି ମହୋଦୀ ( ମୁନି ଶାସ୍ତ୍ର ) ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ଅହାନବଦା  
ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ମରି ବଞ୍ଚନାମି :—

୧ । କର୍ମ ଯୋଗ :—ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର  
ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ।

୨ । ଭକ୍ତି ଯୋଗ :—ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ।

୩ । ( ଜ୍ଞାନ ) ଯୋଗ :—ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ।

୪ । ରାଜ୍ୟ ଯୋଗ :—ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ।

ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର :—

୧ । ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର :—ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ।

୨ । ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର :—ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ।

୩ । ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର :—ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ।

୪ । ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର :—ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ।

# পাতাঞ্জলিদি যোগগী খোঙথাং নিপাল দীর্ঘ ।

## ১বা খোঙথাং

- (ক) য়াম্মা ( সমাজগী থকশি-খাশি )
- (খ) অহিমসা ( থরাই পানববু ওংডবা )
- (গ) সত্যা ( অশেংবা অচুস্বা ) Truth
- (ঘ) ব্রহ্মচার্য্য ( য়ুম পানবগী রাখল চংহন্দবা )
- (ঙ) অষ্টায়া ( লোনম রাখন্দবা ) ছরান্দবা
- (চ) অপরিগ্রহ (Non Conveting) (কন্তববু খাদোকপা)

## ২শুবা খোঙথাং

- (ক) নিয়ামা ( মশাগী থকশি-খাশি )
- (খ) শৌচা ( তশেংবা )
- (গ) সাস্তোশা ( অপেনবা ) ( পেনবীবা )
- (ঘ) ত্যাপাস ( চেকশিনবা )
- (ঙ) স্বাধ্যায়া ( লেংদবগী মতো )
- (চ) ইশ্বব প্রানিধাবা ( মপুদা থরাই কথোকপা )

## ৩শুবা খোঙথাং

(ক) আসনা ( শাজেল কাংলোন ) মসিনা হকচাং অমদি  
রাখলগী মভিকপু হকচাংদা মঙাল ওইনা কুদোংহাঙ্গি ।

## ৪শুবা খোঙথাং

- (ক) প্রানায়মা ( স্বরগী কাংলোন )

৫শুবা খোঙথাং

(ক) প্রাটিহার ( পুক্রিংগী ঈথকপু রাখলনা লাকশিনবা )

৬শুবা খোঙথাং

(ক) ধারানা ( থোরম অমত্তদা পুক্রিং লুপশিনবা )

৭শুবা খোঙথাং

(ক) ধ্যানা ( মপুগী লৌশিং ফংননবা খনবা রাখল )

৮শুবা খোঙথাং

(ক) সামাধি ( পুক্রিং হকচাং লুপ্তা মপুগী মফমদা চংজরবা )

অসিদা নত্তনা অখঙ-অহৈশিং অসিনা মখল কয়ামুকী লম্বেল পুথোকপীরম্মী। লাইরিক মচা অসিদা শুগাইনা নৈনজবদা মপা খজিক্তং চাফাত্তুনা নৈনজবদা বারোবিরোই।

মরু ওইনা লাইরিক মচা অসিগী পান্দমদি যুম পাল্লাবা ইচিন ইনাওশি, গীদমত্তা পুন্সিগী লম্বেল চংপদা চৈড়াক খজিক ওইবিন-বনি। “হা-থা যোগ” গী শাজেল ১২ অসি।

## যোগ শাজেল

( অহানবা মতাংগী রাহৌদোক )

তাইবঙ মপুনা ঐথোয়দা মীওইবগী হকচাং অসি পীরিবনি। মসিবু মতিকচানা অমন্তং মপুং ফানাং শেম শাহুনা থম্বসি ঐথোয়গী ইথৌনি। হকচাং ফবনা লন পুন্সিমত্তগী অথৌইবা ওইবনা, মসিবু

কল্পবদ। ঐখোয়নী পুন্নি অন্নি হরাক্ত। ঐইকই কল্পবদ ঐখোয়নী  
অনিংব। পুন্নিমক পুন্নিমকপু। কল্পবদ বেলি। রাইবলিংনা কল্পবদ  
শাঙ্গেল কল্পবদ পুন্নিমকপু। অকরা হকচাং ঐইবদা তাক্তি।  
অতুনা ঐখোয়না মখল কল্পবদ শাঙ্গেল উন্নিসিগি।

শাঙ্গেলশিং কল্পবদ। শোং শাঙ্গেল অন্নিরা খুইদগী  
লিরবা অমদি খুইদগী হেরা ফরবা শাঙ্গেলশিং হায়না পন্নিমক।  
শাঙ্গেল মখল মখলনা হকচাংগী তোঙাল তোঙালনা শাঙ্গেলশিং  
ফগংহলি। অতুনা শাঙ্গেল মখল অমত্তনা অমত্তনা হকচাং পুন্নিমক  
ফগংহলি। হায়বসি ঐইখোক্তে। খুইদগি :—Walking is an  
exercise is ill suited for fat people, but on the other  
hand. it is quite good for others. অন্নিগুন্নি ঐইখোক্তে।  
দল্পবদ পুন্নি থাঙ্গেলগিবা মতোংশিং অন্নি হকচাংগীদমত্তা পুন্নি  
শাঙ্গেল মখল খরা ভোঁবা তাই। অতুনা হকচাং অপুন্নিবদী  
লৈরিবা মখলশিংগী মক্কাইবা শাঙ্গেলশিং তোঙাল তোঙালনা লৈ।  
পুন্নিমক অন্নি ফগং হায়বসি যোগ শাঙ্গেলগী লবীদা যোগগী  
মক্কাইবা ফগংগি।

ঐখোয়না হুয়িং খুইদগী গুঁরিবা নোয়ীলা অন্নিরা শাঙ্গেল  
মখল অমত্তনা হকচাংগী পাট কল্পবদ কল্পবদ। গিরিবসি। অতুনা  
নোয়ীলা অন্নিরা হকচাং পুন্নিমকপু কল্পবদ কল্পবদ।  
মরমদি ডাঙাপিয়ন অমত্তা চুপা অমত্তা চেনবগী শাঙ্গেল মক্কাই  
লৈরোই। লোয়ীলা হুয়িংচুপা লো খোইরিবা নী অতুনা মক্কাই  
লায়না লৈরিবা নী অতুগী শাঙ্গেল অতু লৈরোই। খোংবান

ভৌতানা মী অমুদা মনসগী অমদি খবাকী শাঙ্কল লৈয়ে। অমুদা শাঙ্কলশিং অসি মশিং নাইদনা লৈয়বসু অমুদা হকচাং অপুহবু ফগৎহনবা ওমদবনা মখোইশিং অসি অশেংবা শাঙ্কল কোঁদৈ। হকচাং শাঙ্কলগী পান্দমকমদি মীওইবগী হকচাং অসি মপুং ফানা ফগৎহননা মী অমগী মতিক চাবা ফিভম ভাহনবা অমদি ধর্গগী লুংডাইবা অহু মডোন্দা ফাওহনবা অসিনি।

শাঙ্কলশিংগী মমুংদা যোগ শাঙ্কলনা মালেমগী মমুংদা অহানবনি হায়বসি ভারঙকী মতিক মমাই চেল্পবা, ধর্মদা, অচুম অরান্দা খুইদগী হেনা খঙলহুনা অবান খুভম ফংগবা যোগশিংনা পুথোয়ল্লয়ে। অহুনা বৈদিকী মতমদগী হোয়না যোগ শাঙ্কল ভৌয়ল্লয়ে। অহুনা হৌজিক মতমগী মীওইশিংদগী বৈদিক মূগকী মীওইশিংনা হকচাংবু লুনা চেকশিয়া থম্বা হেল্লি হায়না প্রমান ভৌরি।

যোগ শাঙ্কলশিং অসিব “হা-থা” যোগা কোঁই। হা= মুমিং, থা=থা মুমিং থা অনিগী খোঙচংপু হকচাংদা পুশিন্দুনা য়েংথংবা নাভোল মখুলবু মুমিংকী লম্বীনি ওইগী নাভোল ফুৎকল্লা থাগী লম্বী কোঁই। অমুদা পানগী ওইবা শক্তমশিংবু হকচাং লুংদা পুশিন্দুনা শাম্বা শাঙ্কল মখলনি। হা-থা যোগদা শাঙ্কল মখল ৮৪ রোম লৈ। অহুবু লাইরিক মচা অসিদা লোইনা ইবা মাদবনা যুম পাল্লবা মীওইশিংগীদমত্তা মক ওইবা, শাম্বব-দসু মাদা লাইবা, মতমদসু কুইদবা শাঙ্কল মওং ১২ দং শীজরিবশিং অসিভনসু নিতিগী হোৎনবদি হকচাংবু মতম কুইনা, ফনা লৈবা ওমগনি।

যোগ খাজেনলিং অসি পাংথোকপদা মরুওইবা চৈঙাকলিং  
(নিয়মলিং) কাওরোইদবনি। মহদিঃ— হাথু হাথু ভৌবনা  
হকচাংবু অকবা অমদি হকচাং কবগী মুংডাইরবা লম্বীদা চংহন্দে।  
মসিদি য়ান্না ভপকনি, চাং নাইনা হোংনগনি। স্বর মপী হোল্লোই-  
দবনি অমজুং থুনা চোকথহল্লোইদবনি। অহানবদা মীনা ভৌবদা  
য়ান্না কুপ্পা য়েংগনি। অচুম অরান অছ থাজংগা লোইননা  
থরাই য়াওনা হোংনগনি। মমৈদা থরা হোংনরবা মতুংদা হান্নগী  
অছ মপুং ফানা ওনখিনি।

অঙাং ওইরিউদগী হোংনখিবনা য়ুম পাল্লবা ফাওবদা লাইনা  
পাংথোকপা ওম্বী।



## Advantages of the Yogic System

### যোগী মিস্ত্রদৰী কামৰাশি

হকচাং লাভেলশিংনা মী অমবু মলা কবলি অমবু কবাহলি ।  
মীওইবনা শাভেলগী মতেনা খাওয়া কববগী শক্তিপিং, তাইবং  
অসিদা শোৰুৱিবা লানকমশিং, তাইবংগী বাৱৰা পুনসিহিংদা  
ধোৱগদবশিং পুন্নমক মতিক চানা খনবা ওৱকী মতিকশিং নী ।  
কলবা লায়নাশিং পাক হেক চংবা ওৱদে । পুনসি শাংহনগে  
হায়বহু মাগী ৰাখলগী মখা পোল্লি । মাইধোং ৱেৱদা শুমহং-  
নিংডাইনি । পুৱিং জংই, খিঙ-খিঙ লাওনা লৈবনা মখাগী  
হৈনবীনি । শল্লা হায়বদা পাঙ্গল নল্লগা ৰাখলগী থবক খুদিংমক্তা  
মতিক চানা ডাইছনা লৈ ।

ঐখোয়গী পুনসিসি মতিক চানা হিংছনা লৈননবগীদমক্তা  
কৰস্থা পোংস্তানা খুইদগী মমল য়াংগে? লন্ লৈবরা? নন্তে ।  
মই হৈবরা? নন্তে । কম চাওনা শক্তিৰু শিজিগবরা? নন্তে ।  
মীওইবনা জুংডাইনা হিংবদা চংগদবা পোংচং পুন্নমক ৰাস্তনা  
লৈববুৱা? মসিনা ৱৰগী মইদি চুমগনি । অছনদি মখোয়শিং  
অসি নন্তবা তেংবানবা অসিদা খুইদগী পুমহেন হেমা জুংডাইবদি  
কৰি লৈৱি? মসিগী পাওধুমদি যোগিশিংনা “হকচাং কবা” হায়না  
খুমখি । মরমদি হকচাং কবতনা ঐখোয়ৰু হিংহলি, হকচাং কবতনা  
ঐগী ভোগদবা থবকশিংৰু লাইনা পাংথোকহলি । মহাক্তনা ঐগী  
অচুম-অৱানগী ৰাখন্দা ইংথহলি । মহাক্তনা ঐৰু হৰাওহলি অমবু

মতিক লৈবল্লি। পুনসিৰু অহাভনা খুইলগী ফুংআইবল্লি। অহুনা  
ঐখোয়না ফিলুপ অসিগী হকচাং ফবগনি। লগী হায়বসি  
কাওরোইদবনি।

মখাদা পীৰিবা যোগ শাজেল খৰা অসিভনলু হকচাং অসি  
মতিক চানা কহনবা ওমগনি। মশিং য়ামদবা অমদি অয়াইব  
ডাক্তা ওইবনা আসন ১১দগী ১২ ফাওবদি বুপা, বুপী অমলুং  
অভাংশিংনা কনাগী মতেং য়াওদনা লাইনা মন্তম চংদনা শাল্লব  
ওমগনি। পীৰিবা আসনশিং অসিতা মওং তানা হৈনবা হোংন-  
বদি মক ওইনা য়ুম পাল্লবা মীওইশিংগীদমক্তা খুদোং চারবনি।  
খুনা খক তৌরোইদবনি। আসন অমা লোইবগা ওাইহাক শোখা-  
বনা হকচাংদা পাজল অমলুং শক্তি পীৰকই। মসিগী মলুংদ  
হকচাংগী কায়ংশিংনা লেঙ-খোংলিবা খুদিংমক য়ান্না মওং চুন্ন  
অমদি মখং মনাও নাইগদবনি। অহুনা কায়ংশিংনা তৌরকপ  
থবক খুদিংদা হকচাংদা কাল্লা আউল অমমম্ পী। অশেংব  
খৰ হোনবনা তাইবঙ মপুগী মতিক ময়াই ফংগৈ হায়বসি মন্তম  
পুন্হা কাওরোইদবনি।

আসন অমদা মিনট অমদগী তাদনা তৌবদি মপুং ফানা  
কাল্লা ফলে। হকচাংগী শাদোং খুদিংমক ফবগনি, খবগী অকাইব  
খবোহীদা লৈবরোই। অহুনা মুমিং খুদিংগী শাল্লবিয়। মসিন  
কনাদলু চাংদিং ভোহল্লোই। থবক খুদিংমক পাংখোকপদি ঐখোয়গী  
হকচাংনা মচাক অমলুং মেচিন ওইগদবনি। মন্তম অসিন  
ঐখোয়গী হকচাং মেচিন অসিৰু নিয়ম চুন্ন অফবা ভিলাকী

মতেংনা লুনা ধস্বীরবদি অমসুং মরেক মহাও ধোকা ধস্বীরবদি  
হকচাং মসুং অসিদা “হকচাং কবা” হায়বতুগী অথোংবা মসু অম-  
গুমা মভম শাংনা লৈবিগনি।

চাং নাইবতনা ঐথোয়গী কান্নবনি। চাং নাইগদবনি। চাং  
নাইবনা-কোংমবতনা মী অতুবু মপুং কাইলি। চাংবা মামবগীইবতনা  
হোংমবগীইবনি। ঐথোয়না মতিক চাংবা মী অমা-ওইনিংলবদি,  
ডাক্তারগী জুলিশিং শামহলবা পুনসিবু শাহমিংলবা, পুনসিগী-মস্বী  
পুনথুংফম য়োনিংলবা খুগগী কুংডাইবতু ফংগে নিংলবদি কোংমাই  
য়াঙনা শাজেলশিং অসিগী মতেংনা পুনমক কগনি। ঐথোয়না  
মপান নাইববা লৌশিংগী পাঙ্গল, শাদোংগী পাঙ্গল, শিংলিগী  
পাঙ্গলশিং শিবা নাইববা হকচাংগী পাঙ্গলশিং বংলগনি। শাজেল  
অসিবু হোজিক থুইদগী বিজ্ঞানিক ওইববা, থুইদগী হেমা কামবা  
পীবা ওম্বা, নিংবা থুংহনবা অমসুং লম্বা লৈববা শাজেল মখল  
অমনি।

অতুনা শাজেল অসি মীরাইবা যাদে। মসিনা তাইবং মপুগী  
মতিক ময়াইগা মসুনা মীওইবদা পী। শাজেল অসিতনা মী  
অতুগী মশাদা তুমতুনা লৈরিবা মপুগী জ্ঞান (লৌশিং অতু হো-  
গংহলি। হায়রিবা জ্ঞান অসি মী খুদিংদা তুমতুনা লৈ। মসিল  
কুণ্ডালিনি শক্তি কোই। যোগশিংনা কুণ্ডালিনি শক্তি অসি হেক  
ফংলবদা মী অতুনা তেংপানবা অসিদা শামরিবা আরোন-অথুপ  
পুনমকী পুনসি খঙলবনি হায়না তাকপীরি। শক্তি অসিতনা মী  
অতুগী-মখল ইংহলি। মখলগী অরু-অথেন পুনমক চাং নাইবদি

অইংবা রাখলতনা পুঞ্জি লুপ্তা হায়বহু পুরকই। পুঞ্জি লুপ্তনা মপুগী জ্ঞানগী মশকি। মপুগী জ্ঞান ফলবদি মহাক অহু অরান খুভম ফলবনি অমহুং মপুগী হৈকোল লৈকোন্দা লৈজরবনি।

শাজেলশিং অসিনা লায়না খুদিবুসু ডাকথোকই অমহুং কোকহন্নী। হকচাংগী খোঙ-খুং মাংলোমদা, তুংলোমদা লৈঙলিবা চাইরিবা অসিনা হকচাংগী কায়াং খুদিংমকপু মোকখংলি। অহুনা হকচাং পুয়মক মাংলোমদা, তুংলোমদা, নাকন্দা লৈথোক লৈশিন কোনথোক কোনশিন শান্নবা অসি য়ান্না দরকারনি। অহুনা শান্নবদগী লায়না কয়ামরুম ডাকথোকতনা থোপ্তা লৈবা রাখলব লাকশিম্বা শিংলিশিং টিউ ৭ যাওদবা glan শিং, কিড-নিগী মথক মখাদা লৈবা glans, ওকশমগী ওইবা, অঙাং ওইনবা স্পাম পোকফম অমহুং হকী টাশং থোকফম অমদি স্তংফমশিং, হকচাংগী লুম, চাবা তুম্বা glans খোইবিনগী খোংচৎশিংদা নাহা ওইবগী অশে বা তনো তনোবা টেচেল চেলহল্লি। কায়াংশিংব মশা ফনা নংগা পা থোকপদা ন্তে পাংই। শিংলিশিংব অহুক হন্না মপাঞ্জল কনখংহল্লি। হকচাংগী মশাশিংব অনোবা পাঞ্জল হাপ্পী, শা-দোংশিংব ইলাস্তুক ওইহল্লি। হেয়া নোইবা ময়েং তাহল্লি। হকচাং যা হল্লি। ইশাব খীওহল্লি। থম্মোই, থবোয়ী অমহুং থোপ্তা, মশা ফনা থম্মী। ইলাস্তুক ওইবা হকচাং, অশেংবা থোপ, অকনবা থম্মোই পুয়মক অসি পুয়গা চমম্বা রাখল অমহুং পুনসিগী কোব পা ওমদবা লায়না কয়ামরুম কোকগী।

## Yogic Principles

### যোগী চরনবী পথাপশিংগী হৌফম

মীওইবগী থুইদগী অথোইদা লগি মপুং ফানা ইকচাং ফনান  
খঙনরে। অসিগুহা লন অসিদি অচহা মচাকী ওইবা লন  
নস্তে। তেংবানবা মপুব ফননবা হোংনবদা শিজিন্নগদবান  
পুন্নমকী অশেংবা লনমকি। মীওইবনা মচাকী ওইবা লন অমসুং  
আত্মাগী ওইবা অশেংবা লন অনিসিগী অপুনবা মপু ওইববা  
মতম অহুদা মহাকী পুন্সিগী অনিংবা লস্বী অমসুং থোরাংশিংব  
অপনবা লৈতনা চাওখংহনবা ওমলে। মরম অসিনা অফবা অম  
ওইনবা হোংনবদা করি কবি মচাক চংবগে হায়বহু খল্লগদবান

মহোশাদগী মীওইবনা খঙনরে মছুদি :— নিংখিনা চাবা,  
নিংখিনা থকপা, নিংখিনা থবক শুবা, নিংখিনা তুহা অমসুং অফব  
বাকল খনবা অসিতনা ইকচাং ফনবগী মচাকশিংনি। তছুব মী-  
ওইবনা হায়রিবশিং অসি খঙন-খঙন নিংখিনা চাদে, তুমদে, থক্কে,  
থবক শুদে অমসুং অফবা বাকল ডাক্তা খনবা ওমদে। মসি  
করিননো হায়বদা ইমুগী ফিভম নস্তগা মশা বারকপা ওমদবদগী  
মহোশাগী চরনবী পথাপশিং অসি অয়াস্বনা থুগাই। মপু মাগী  
লিচং কাইবদগী মমৈদা মী অহুগী মশা ফংলক্কে অমসুং পুনসি  
ভেনবা হায়বহু ওই। থোইদোক্কা মপুনসি অহু লায়না কয়া  
লোয়নছনা অদাৰা মৈশা কই।

ঐখোয়না ইহান হানবদা চিঞ্জাকী ময়মদা ময়ুং তানা খঙদোকদবনি। অফবা হকচাং অমা ওইনা থন্নবগীদমক্তা চিঞ্জাক্তনা খুইদগী মরুওইবা শরুক্রী। যোগিশিংনা ইচম চম্বা চিঞ্জাক্তা খুদোংচাবা লৌই। মসিবু Sttavic Ahara or Wholesome simple food হায়না খঙনৈ। Sttavic food কী কান্নবশিংদি লায়না কয়াবু চংহনবা, ঙেংহনবা, থোংহনবা, অথুয়া অমসুং মরেক মহাও চেলহনবা অসিনি। অসিগুয়া মন্তিক চেনবা চিঞ্জাকশিং অসিতনা যোগ শাজেল শান্নবশিংগী মক ওইবনি। যু, ভিটামিন রাংপা চিঞ্জাক, নিশাগী ওইবা চিঞ্জাকশিং অসিনা রাখলগী পাঙ্গল শোন্তহল্লি অমসুং অফবা হকচাংবু মথক মথা ওহোকই। মনা মশিং নন্তবা মীওইবগী যম্বী মাংননবা অমদি পুক্রিং রাবকপা ওমলৌদবা চিঞ্জাকশিংবু মরা য়াওনা ফুকতুনা মাঙহনগদবনি। কোফি, চা, যুবি, ওভালটিন অসিনচিংবা শি-জিন্নবদা য়ান্না হস্তনা শিজিন্নগনি। নন্তগা পুমথা থাদোকদবনি। মথোয়গী অশেংবা মজোম শিজিন্নগনি। মখল খুদিংগী অফবা উইহে, হরাইগী কাংলুপ, মবা অমসুং মরুগী কাংলুপ মরাং কায়না চাগদবনি। মথক্তা পনগ্রিবা অমসুং শেম শাববা অথোইবা চিঞ্জাকশিং অসিতনা হকচাং কনবগী লম্বীদা ইহান হান্না লো-খংকদবা খোদাংনি।

মথংদা থরুগী। ওসি মীওইবগী পুনসিদা থবক হায়বসিনা মী অহুগী মতিক ময়াই ফোংদোকবগী অমসুং পুনসি মশক্কা তাক্কা-বনি। হেন্না থবক পাঙবনা চংনবী পথাপকী ময়ুং চনবনি।

মী খুদিংমক মশাগী হিংননবগীদমক্‌শা হেন্না শুনরি। মনা মথুম  
 কংনবা অমদি মতিক চানা শুনবা হোংনবদা কয়াসু মাইখিবা  
 য়াওদবা মতে; অহুব মী মজাক অহু থবক অহুম পুনুনা লৈরি।  
 মতমগী বারবা খুদোং চাদবা যিভম কয়াশিং অমসু তিন্নবা লোই-  
 নবগী মতুংইদা মশানকপু পাপকী থবক কয়াসু শুনরি। অহুগী  
 নহৈদি মমৈদা মশা অহু কংহন্দে অনসুং মতম চাদনা শিবা  
 হায়বহু যংই। হৌজিক মতমদা ঐথোয়না য়ান্না তোয়না  
 উরিবসিনি মজুদি মীওইবনা হেঞ্জিন্না খনজিনবা, শিজিন্নগদবা  
 পোৎচংশিং হেঞ্জিন্না তানশিনবা হায়বসি মহৌশাগী হৈনবী ওইনা  
 তৌই। মীওইবগী অপাম্বশিং অসি মিহৌকরিবমথে লোইবা  
 নাইদে। অহুনা মিহৌবনা লাকশিনগ্রবা মী অহুগী তুংগী পুনসি  
 অহু অরাবা অমসুং খুদোংখিবা ওইরে। মী অহুগী অকবা মশা  
 অহু মাউগ্রগনি। অকবা হকচাং অহু মাউগ্রবদি অমুক হজিন্নবা  
 হোংনবদা মতম য়ান্না চংই। অহুনা ওন-তৈননা ঐথোয়বু পাম-  
 হজিন্নবশিং অসি থাদোকদবনি। ঐথোয়না পামজববা তৌদবা  
 য়াজবশিং অহুবসু অকক্‌বা চাং অমগী মখাদা ভৌগদবনি।

অরোইবদা তুয়া! মহৌশা লাইরেইনা ঐথোয়বু মতিক  
 ময়াই পীরিবা অমসুং অমুক হন্না পাকল পীরকপসি তুয়া হায়-  
 বসিদি। অহুনা তুনদবা শুকয়া য়াজবনি। অহুব হেন্না তুয়দি  
 বাদে। অহুনা যোগীশিংনা তুয়গী চাং থবক ওইনা উৎতুনা  
 ভাক্কী। মহুদি :—“পোথাকম খঙদনা পুঙ ওরুক, তুয়বুদি পুঙ  
 অম্বক্তং নিঙাইবা লৈতনা তুয়না হুঁক্‌চাংদা পাকল পীবা হেল্লি”।

নিংখিনা তুম্না হকচাংবু শেমগংপনি । নিংখিনা মতম নাইনা  
 তুম্নীবা মী অঙ্ক হকচাং কবগী কাংবুদা লৈগবনি । অঙ্কমা কাংবু  
 অসিদা লৈগে হায়বদি তুমিদাং খুদিগী কমুং চংবদা অরেন্সা  
 মতম থমগনি । হোংগংপগীসু অরেন্সা মতম থমগনি । মতম নাইবনা  
 পুন্নমত্তা কাম্ববগুম তুম্বদসু মসিনা খুইদগী অথোইবা পোংচনি ।  
 ময়াই কাবা য়ু শিজিন্নরোইদবনি ; তুমিদাংদা অচম্বা চিজাক চাবা  
 নন্তগা উইগী চিজাক চাবনা মঙ কাওবা মঙদনা মপুং ফানা  
 পোখাবা কংবা তুম্বা হায়বতু ওই ( ফংই ) ।

অঙ্কনা যোগবু থবক ওইনা পাংখোকে হোংনরিখা মীওই-  
 শিনা মথকীশিং অসি কাওবিরোইদবনি । চংন-পথাপশিং অসিনা  
 অতনবশিংদত্তা নন্তনা অতৈশিংদদি অক্বা থবক মন্তে । অতনব-  
 শিনা মসি খনবদা অরাবা ওইগনি । মথকী পথাপ অঙ্কম অসিবু  
 রাখন্দা যাওদ্রবা মীশিং অহুদি মই পাম্রবা উপালনি । অঙ্কনা  
 মীওইবা অপুনবা খুয়াই শেমগং-শাগংপদা মতিক চাবা মী  
 অমা ওইগে হায়বদি মথকী চংন-পথাপশিং অসিগী মজুং ইয়া  
 চংকদবনি ।



# Laws in Yogic Exercises

## যোগা শাজেলশিংদা তঙাইকদ্দবা

### চংনবিশিং ।

জংপানবা অপুথ্বা মালেম অসিগী অপুনবা চংন-পথাপনা ( Cosmic Law ) পুন্দুনা লৈ । অহুনা মালেম অসিদা লৈদিবা মীওইবা কাংলুপ করানা চংন-পথাপ অসিবু কাইদনবা হোংনরি । অহুনা ঐথোয়না ব্যারিষ্টার অমদা নজ্জগা চংন-পথাপ খঙবা মী অমদা ঐথোয় অসি কনানা ডাক-শেল্লিবনো হায়না হংলুবা মতমদা ইলাই লাইনা ঐথোরসি রোমান নজ্জগা হিন্দু লো নজ্জগা মুস্লিম লোনা ডাক-শেল্লি হায়বসি শোইদনা খুমলকনি ।

মুমিং, থা, থোরাইমিচাক ওকপুৰোই, তাওহুইবেং, নোংথঙ অমসুং থোরাইপানবা পুন্নমক হোংবা নাইজ্জবা চংন-পথাপ অমনা ডাকভুনা লৈ । মথোয়শিং অসিনা কৈদৌঙৈদা পথাপ অসিবু মাংহুন্নবা ওন্ন-তৈননা চংতে । অহুবু মীওইবদি মহোশা খুংশমদগী ভোঙানবনি হায়না খন্দুনা চংন-পথাপশিংবু মশানা শেমজৈ অহুগা ঝুগাইবসু মশানা থুগাইজৈ । মহুগী মহৈনা মশা অহু অরাবা ভাবকই, নারকই, নাবকই, পুন্নিং হুংঙাইবতে অমসুং লারনা কয়ানা য়োমশিন্দুনা পুনসি তেল্লি ।

মরমশিং অসিদগী ঐথোয়বু হিংনবা অমদি ইকচাং ফনবা লৈরিবা পথাপশিং অসিবু ইকাই খুম্বগা লোইননা ডাকশেনগদবনি ।

হকচাঁ কদমা মরি লৈনবা পথাপশি লুনা ভৌগনি। পথাপশি  
অসিগী মপু ওইতুনা হবচাংবু মজিক চানা কলহনগনি অমসুং  
ফহনগনি। অতুনা যোগ শাজেলগীদমজা করি করি পথাপ লৈবগে  
হায়বছ শেংশি অমসুং ডাক্সা চংশি।

১। মতম ( Time ) :— শাজেল অসি অয়ুক অঙনবদনা  
হায়বদি অয়ুকী পুং ৫:৩০ দগী পুং ৬ অসি ফাওবনা খুইদগী চুনবা  
মতমনি। মরমদি হিংবদ চংবা অইংবা অশেংব ওজিজেন (হম্মলেন)গী  
শরুক চাং হেয়া যাওবা মতমনি। শাজেল খুইদগী খুইদগী চুনববা  
মতমনি। যোগীশিংগীনা খুইদগী অথোইবা মতমনি। শাজেল  
গমা পাংথোকপদা খজিক্তং চোকথবছ য়াম্মা খুনা তেঞ্চংহম্ববা  
ইহান হানবা যোগগী চংন পথাপনি।

২। মতম নাইবা ( Punctuality ) :— যোগীশিংগী মতম  
নাইবা হায়বসি অরাংবা থবক অমনি। চাং নাইবা, তঙবী,  
মও তানা মথং-মনাও নাইনা শাজেল ভৌবতনা মইহে দ্বানবগী  
শোজেনি। অতুনা ঐখোয়না নোংমা ফাওবা লেপুনা চাং-নাইহন-  
গদবনি। নোংমা লেপদা মশাদা অরাবা পীরবনি খনগনি। অসুয়া  
চাবদা, থকপদা অমসুং তুহদা মতম চানা পাংথোকনি। মসিতনা  
ঐখোইগী পুলিবু মও তানা শেখীগনি। মতম মাংহনবনা মইহে  
য়ানবগী লম্বীগী ওম-ভৈনবনি। অহাংবা মতমগী পুংশিংশিংগী মমল  
অতু খঙদবনি। মসিগী মমল খঙলবদি অতনবা পুংজাশিং অতু সনা  
ওমগনি।

৩। খাজবা ( Faith ) :—খাজবা হায়ংসি য়ান্না ইকাই খুয়না য়োকখংকদবনি। খাজবনা ঐখোয়বু অম্বা ওইহ্নগনি। অমসুং মতিক মঙাল লৈবা মী অমা ওইহ্নবিগনি। ঐখোয়বু মপান নাইদনা খোঁজালবিরকনি। ঐখোয়না অম্বা ২৩ংদা খাজংগা লোইননা পুন্নিবু কাজিন্দুনা তেংপানবা মপুগী শক্তমু উজ্জনা লাইগী মতিকপু খঙজবা উজ্জবা হায়বহু ওইগনি।

ঐখোয়না খুদোংখীবা অমা মায়য়োক্তবা মতমদা হেক্তা ওমদে হায়না তোকখোকই। মত্ করিগীনো ? মরমদি ঐখোই করিগুম্বদা অমসুং অম্বা খেংনখিজি। অহ্না হেক্তা খম্ববা তৌদনা খাদোক-পনি। খুদোংখিবু লম্বা তৌনবা শেম-শাতুনা লৈগনি। শাখিরবা মতমদা পুন্নিদা খোঁশাওমশি। খুদোংখীবা অম্বাবনা বাহ্লবা মতমদা হেজ্জিলা অম্বা খাঙবা তমগনি। খুদোংখীবা অম্বাবহুদা ঐখোইনা নোকশিনগদবনি।

৪। ওঝাবু নিংশিংবা ( Remember the Teacher ) :—  
যোগ শাজেল শান্নরমদাইদা পুন্নি অসি য়ান্না ইংনা তপথহ্নগনি অমসুং পুন্নি বাখল অনিমক ঐবু তহ্নীরিবা ওঝাগী থম্বাল ঙাংলো খুয়াখাদা চজ্জগনি। ওঝা লৈতে হায়ববু তেংবানবা মপু অতিয়া কোইলো মপুলে, তলঙ্ লাইপাও পীরিবা থরাই পানবা, পান্দবা অচংচম্ব পুন্নিমকপু শেম্বীরিবা ইবুঙো, থরাই পানবগী পীশুম অনিগী মরক্তা ঙাংহোইবিরিবা মহাকপু মিৎকম চোইদনা নাঙোন মতোন্দা য়েংহুনা নিংশিংগদবনি। অমসুং হৈনজ্জবা যোগী পুন্নি অমসুং বাখল অহ্না অচম্বা মীওইশিংগী বাখলদগী থাক ঙাংনা লৈগনি। হায়বদি

মপুগী মডাল উগনি। অগুয়া ভৌরবা মতুংদা যোগ শাজেল মথং মনাও নাইনা চধগনি।

৫। মকম ( Place ) :—শাজেল অসি শান্নবদা অহাংবা মফমদা, শান্নপুংদা নহুগা অইংবা উরুম লাংবা মফমদা শান্নগনি। শান্না হায়রদা তশেংবা নোংশিং যংবা মফমদা শাহবনা থুইদগী চুনবা ওই। তাইবংপানবা ঐখোয় ভসে অহাংবা মফমদা অহাংবনা শাব ভাক্তনি। অহুনা যুমগী কা অমদা তৌবা ভাববদি কা ভত্ অহাংবা মকম ( কা ) ওইহনগদবনি। যান্না লুনা নাগা থমগদবনি। অশেংবা নোংশিং অমদি মডাল ফংবা কা ওইগদবনি।

৬। ফিজং ( Dress ) :— শাজেল অসিগী বিশেষত্বি হকচাংদা অপনবা পীদবা, অশেংবা মডাল অমসুং নোংশিং যংবা যান্না কৌশেং ( Longotee ) শেংকদবনি। নিংথমথাগী যান্না ইংবা মতমদদি শামতুগী মোজা ফুরিং শিজিন্নবা যাই। নহুগা লংজমগীসু যাই।

অমনা ঐখোইনা চংথোকপা মতমদা লৈজবা ফি তছু মওং তানা শেংকদনি। ইশা অসি যান্না মুংডাইহন্নবা অফবতা খনগনি। মপুগী পুংশেম থুগাইরৌইদবনি। অফবা লাইরিকশিং পাগনি। মতম মাংহল্লোই। তুংগীদমক্তা শেলসু তুংশিনগনি।

৭। অউ পোংচঙ্‌শিং ( Other Requisites ) :—শাজেল শান্নবদা কস্বল অমবু মরিথোক্‌ থুপ্পগা লৈপাক্তা নহুগা ফক্ অমগী মথক্তা ধারগা ফি অহুগী মথক্তা শান্নবদি হকচাংদা অনাবা ফাওদে।

অতুনা লৈপাক লৈমাইদা কহল য়াওদনা থক শান্নফদে। থবাক, নঙ্গল, খোঙ খুং শোক্তনবা নাদনবা অথাবা ফিগী মথক্তা শান্নগনি।

৮। পুক্রিং লুপ্পা ( Concentration ) :—থবক অমদা পুক্রিং হকচাং লুপশিল্লিবা মী অহু খুইদগী হেমা রাখন খনবা মী অমনি। শাজেল অসি পাংথোকপদা যোগ শাজেলশিংগী কান্নবা অমসুং মসিগী মইনো তাইবং মপুগী মতিক মঙাল ( Cosmic Energy) ফংজবা ওম্বগী রাখল অতুনা পুক্রীংব লাকশিন্দুনা খনগনি। অতুনা মতম খুদিংদা শাজেলশিংসি শান্নবদা পুক্রিং লুপপা হায়বা রাখল অসিগা পুংশন্ননা চংমিন্নববা মতম অতুদদা রাখলগী ঈচেল হেনগংলক্তুনা মতিক লৈবা অমসুং মঙাল লৈবা মী অমা ওইগনি। যোগদ নত্তনা থবক খুদিংমক্তা পুক্রিং লুপপা হায়বসি য়াওরবদি হকচাংগী শরুক খুদিংমক তেঁকখংলকই অমসুং থবক অহু পাংথোক-পদা মতম চংদনা য়ান্না লায়না পাংথোকই। অতুনা থোওংশিং অসি তৌরবতদা মীওইবগী হকচাংব মতিক চাবা অমা ওইহন্দুনা চহি য়ামজরবসু নহা ওইবগী ধোনা, পাজল পী। নহাগী ইচেল চেল্লি। অফবভা মাগী শরুক তমলকই। লাইগী রাখল ফংই।

লুংহায়বা হায়বসি পুক্রিং লুপপনা শেম্বনি। অহুগুহা লুংঙাইনা পুক্রীং চংবহুবু থরাই হকচাং লুপপা কোই। মরম অতুনা মীছুগী লুংঙাইবা অসিনা থোরম অমব শেমগংলি। অশুন্না পুক্রীং পুপপা হায়বহু ফলগনি। পুক্রিং লুপপগী হৈনবী অসি লৈনবা থোরম লিশিং লিশিং লৈ।

৯। (Drinks) থকপা :— শাজেল অসি শারবা লোইবগা বগী শাজোম লুহু লুহু শাবা গ্লাস অমা থকপনা চোকথরব হকচাবু অনোবা পাজল পী। বজোমগী মতিক-ময়াই মীওইবনা খঙনরবনি। অতুনা শাজেল অসি শাররিঙে মল্লং মিনট ১৫, ১৫ লৈরগা গ্লাস অম্মম্ থকপনা হকচাংদা চোকথবা লৈররোই। নিংশা হোনবদা অকাইবা লৈররোই। মমৈদা থুনা মপুং ফাবা হকচাং অমা ওইগনি।

১০। (Bath) ঈক তুশেংবা :— শাজেলশিং অসি লোইবগা হুমাং অহু ফি অকংবা অমোন্বা অমনা নথোকনি। অতুঙ্গী অফবা ঈশিংনা শেংনা ঈক তুশেংগনি। মসিনা চোকথরব হকচাবু তেবখংহনবদা মতেং য়ায়া ওইগনি।

মীওইবনা মশাগী হিংনবগীদমক্তা মখল কয়গী থবক শুনরি। নোংজ-নোংশা খাক্তনা, চীঙমুং-মাংমুং খাক্তনা মশাগী ঈ ফাওবা হুমাং ওইনা চেম্বতুনা শিবা মচেং খাক্তনা থবক শুনবদগী হকচাংগী শাদোংশিং অসি ময়েং তারকই। উনশাশিং অসি মনুং-মত্তম চাদনা খুইজিন্দুনা অহনগী মত্তম ওইশিন্দুনা থুনা শিবা হায়বহু ওইহল্লি। অতুনা য়ায়া তোইনা হুমাংগী অয়াকপা লেকশিং অসি অফবা ঈশিংনা চামথোকপনা উনশাবু খুইজিনবদগী কয়া ওম্মী। অতুনা ইপা-ইপুশিংনা নোংমগী অম্বুক্তা, মুংখিলদা, মুমিদাংবাইরমদা অমম্বুং মুমিদাং তুনলমদাইদা নোংমগী মীররক ঈকজরম্মী। ঐথোই থবক শুবা কাংবুদি হুমাং শোবা খুদিংগী ঈকজথোকপনা খুইদিংগী অফবা পার্শেনি।

১১। (Other Exercises) অষ্ট শাজেলশিং :—ঐথোয়না যোগ শাজেলশিং অসি শান্নবদা অতোপ্পা অম্মা থোঙোইদবনি। হায়বদি যোগ শাজেল ভোঁবা মীছনা বৈতাক, দণ্ডাল, জিম্না-ষ্টিক অম্মুং জুখ্য নম্কারনচিংবা ফাওবা খাদোজবনি। মরমদি যোগ শাজেলগা অষ্ট অসিগা থোঙে য়ান্না থেয়ে। যোগদি তাইবং অসিবু থোংহনবা, নৌহনবত্ত নত্তনা মিংনা উবা ওম্ভববা পুক্রীং স্বাখলবুস্ত থোংহলগা য়ান্না ইংথহনুনা তাইবংগী য়াইফ থোঙদেংবদা মকোক থোংই। (লমজিংই) অষ্ট শাজেলশিংদি খর মথে থেয়ে। অহুনা পুমা শান্নমিবদা চুশিন্নদে। অহুনা ঐথোয়না মীয়ান্না পান্নবা, মীয়ামগী য়াইফনবগী থোঙজংদা যোগগী লম্বেল অসিদা পুক্রীং হকচাং লুগা চংশিনগনি।

১২। (Age and Sex) নিপা-নিপী অম্মুং চহি :—শাজেল অসি শান্নবদা নিপা-নিপী, অহল-অঙাং খাইদনা শান্নবদা য়াই। অঙাংশিংনা মশাগী চহি ১২ দগী শাজেলশিং অসি মশিং য়ামদনা শান্নবদা য়ারে। নিপীশিংগীদি মীরোলবা মতম অম্মুং থাগী থোঙচংকী মতম নত্তনা অষ্টদি অকাইবা লৈতে। চহি ম্লিববশিংগী কন্শিল্লবা শাদোংশিং অহু নৌথোকবগীদমত্তা অখডবা চংনা পথাপ অমগী মত্ত ইন্না তৌগনি। নম হাহুনা অঙম তান্না তৌ-রোইদবনি। চাং নাইনা নোংম নোংমগী হকচাংগী ফিতম মত্ত ইন্না হোংনগনি। নিপী অম্মুং লৈশাবীশিংগু নিপা মচাংশিংনা কান্নবা ফংবু মথোয়স্ত চপ মান্না কান্নবা ফংগনি। অহুবু মথকী নিয়মশিং অসি কাওরোইদবনি।

১৩। ( General ) ময়ামগী ওইবা :— শাজেলনিং অসি  
 শান্নবগী অথোইবা পান্নমদি, যুম পান্নিঙৈগী যিভম ( শকফম ) অসি  
 মাংদনবা অরদি ইন্তখিদনবা হোৎনবা অসিনি। যিভমসিতনা মী-  
 ওইবগী অনিংবা পুষা তানবা ফংগদবনি। লমচং-শাজং লুদবা  
 ন শিংনা মশানা খঙনা ফল্লবশিং অহু থাদোক্কা হোৎনগনি। শা-  
 জেল অসিতনা মশাগী অইংবা রাখল অমমুং অতোমদা মঙে পীনিং-  
 বগী রাখল পোকনি। যুয়াল্লবা মীওইখিংদা নিপী-নিপা ফমদিমবগী  
 চাং হুহুনা লেপকনি, মসিগীদমক্তা অমনা অমদা নিংশিংনগনি। ইশা  
 ইশানা মতিক চাবা অখঙবা অমা ওইনবা হোৎনগনি। হেঞ্জিন্না  
 ফত্বে থবক খক ভোরোইদবনি। অফবদা হেঞ্জিনবনা মী অমগী  
 হেমা কামবা ফলবদা মছনা পুম্মকী কামবা ওইগনি। মমৈদা  
 মছাল্লব মী ওইবা কাংলুপনা শক্ক-শোম্বরগনি।

---



অনিপুৰা মতাং

## আসন মখল ১২

( TWELVE YOGIC EXERCISE )



শাজেল নং ১৮

শাজা আসন

শাজেল অসি অশিবা ইকচাংগী মংগনি । অতুনা শাজা আসন কোঁই । খোঙ-খুং ভিংখোক্কা লোংনা হিপকনি । মিং উইশিন-গনি । আসন অসিনা শাজেলগী অহানবা অমতুং তরোইবদা শান-নগনি । মসিনা চোকথক্কা ইকচাংবু থুনা ভেকথংহনতুনা অৱাবা থুনা কোঁই । পুৰ্ণিং ইংহল্লি । লাংতক্কা পুৰ্ণিংবু ৰাখলনা লাকশিনবা ওহুগী পাঙ্গল দী । অতুনা আসনশিং শান্নকপদা পোং-ধাগে হায়বদি আসন অসিদা পোখাগনি ।

শাজেলগী মংগ :— শাজেল অসি শান্নবদা তহানবদা লৈ-মাইদা মৰি খোক্কা থুপলবা কখল অমা ধাৱনি । 'লোংনা হিপলগা খোঙ-খুং ভিংখোক্কা । থুনিং অনি ইকচাংগী নাকন্দা থমগনি । থুংশা কলোক্তুনা উপশিনতুনা লৈমায়দা থমগনি । মিং অমতুং চীন উমশিনগনি । মায় অতিয়াদা ওনগনি । স্বৰ চনীং তানা শাংলগা হোনগনি । পুৰ্ণিং ইংথগনি । ভেংবানবা মপুৰ পুৰ্ণিং লুগা নিংগনি ।

থোঁজাননিজগনি। পুষ্টিবু থোগৎকনি। অকিবনা লাক্ষিনথি-  
গদবশিং অহু লাক্ষিনথিদনবা মাইয়োরুনা খনগদবনি। অহুগা  
পোখাবদা খোঙদোল্লগী-থোপ য়োনা মথং মথং হৌরকনি।

কান্নবা :—আসন অসিনা বানা থবক শুকুবা মী খুদিংমক্তা  
কান্নহল্লি। ব্যারিষ্টার, ডাক্তরশিং, ছাত্রশিং শাগরোইশিংদসু আসন  
অসিনা মপান নাইদনা কান্নবা পী। পাজলগী শক্তীত নতনা  
রাখলগী শক্তীত য়ান্না হেনগৎহল্লি। অনোবা শক্তীগী ঈচেন অসি  
খুনা হকচাংদা অমদি পুষ্টিদা চেলহল্লি। মসিনা হকচাংগী পাজল,  
রাখলগী পাজল পুন্মক মিনিট খরগী মকুংদা হক্কাংহনবা ওয়া খুইদগী  
অথোইবা শাজেলনি। হকচাংগী ভোংশাশিং অমদি চোকখরুংবা  
মফম পুন্মক লোইনা নৌখোকতুনা নহা ওইদগী পাজল পীবা ওয়া  
শাজেলনি।



পদ্মা আসন

নং ২ শুকা :

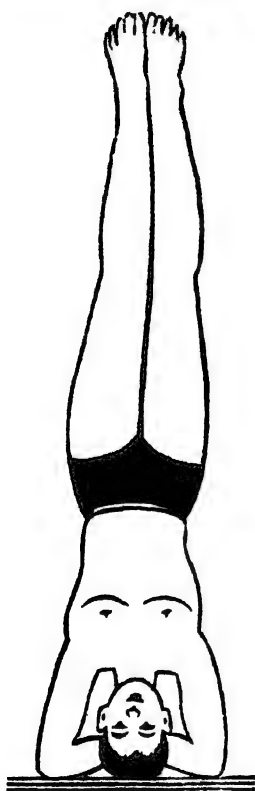
শাজেল অসিনা যোগ  
শাজেলশিংগী খুই-  
দগী অহানকনি।  
থম্বালগী মঙদা ক্ষম-  
ত্বনা শান্নবা শাজেল  
অসি য়ান্না মকুওইবা  
অমনি। অহুনা  
আসন অসিগী মমিং  
সংস্কৃতা পদ্মা আসন  
হায়না খঙমৈ।

যোগিশিংনা ভেংবানবা মপুগী মতিক ময়াইবু শক শোনজছনা  
অরান খুত্তম ফনবা হোৎনবদা শাজেল অসিগী মপান্দিগী ফংজৈ হায় ।  
মুম পান্নবশিংদনু খুইদগী লায়বা অমদি কান্নববা শাজেলনি ।

শাজেলগী মওং :—অথু প্পা ২ স্থলগী মংস্তা কমগনি । মাং-  
লোমদা খোঙ তিংথোকনি । খুং য়েৎনা ওইগী খোঙ পাইরগা  
খুপচিনছনা য়েং থংবা ফৈগন্না থমগনি । অস্তম্মা য়েংকী খোঙনু  
ওইগী খুৎনা পাইরগা য়ান্না তগ্না ওইগী য়ৈগন মন্না থমগনি ।  
খোঙগী খোঙনিং অনি শোকগনি । হৌজিক য়েংবদা থম্মালগী মওং  
মাল্লে । কোক্ ডকশম অমসুং থবাক ফন্দোকগা চুম্মা লৈগনি । খুউ  
অনি লৈতাগনি । খুবাক অনি খুউদা থমগনি মিৎনা নাতোন  
মতোন্দা য়েংগনি ।

কান্নবা :—আসন অসিনা ভেংবানবা মপুগী লম্বী থিবদা য়ান্না  
কান্নবা পী । মপুবু চাং নাইনা নিংজবদা অপনবা পীবা ওমদে ।  
মসিনা হকচাংগী মৈশা হেনগৎহনছনা অরাম থোরাংবা পী । হকচাংগী  
কায়াংশিংবু অচুম্বা মওংদা থম্বী । শিংলিশিং শাদোংশিং অমসুং  
তোংশাশিং পুম্মক হকচাংগী তাইনফম খুদিংদা লৈরিবা পুম্মক  
নোথোকহল্লি । অকনবা ঈচেলগী শাফুনা হকচাংগী কায়াং পুম্বদা  
নহা ওইবগী পাজল পী । অতুনা খুইদগী অফবা হকচাং ওইহনছনা  
মুম পান্নিঙেগী কিভম পাজল অতু হনজিম্বা কান্নববা শাজেলনি ।

ওত্তরা : মির্জা আসন :— খাজেন জমিদারী মী ওইদরী রসুলদার  
 অফবা হনচাং ওইনবা মির্জামির্জা হৌরককম, চাখলনী চৌরককম



আসনগী মণ্ড :— মরি থোকা  
 ধূলুবা কস্থলগী মথক্কা অহানবদা  
 খুক্কা খুদক কুনহুনা কমগনি। মাংদা  
 খুং অনিগী খুংশাশিং লোনশিল্লরগা  
 হকচাং অসি লৈমাইদা মাংলোমদা  
 কোস্থরনি। খুং অনিনা কোক্কা  
 অকোইবদা লৈপনগুয়া ডাক্তুনা খুংকী  
 খুনিং অনিগী মরক্তা কোক ধুলুগা

શિર્ષા આસન

তপা তপা খোঙ অনি অসি ধুপচিয়া থাক্লেমজুনা মমৈদা স্বাকী  
মপা চপ ফুনা খোঙ অনিসি পুনা থমগনি। ইশা হেঙদনবা

হে ৭০গনি। শুদ্ধগী খোঙদোন অনিসি পুন্না তপ্পা হাইহন্দনা যুংখংখি-  
গন। খুউ অমসুং খোঙগী পাক্সল কলহনতুনা হকচাং পুয়মক  
চপ তিংনা লৈবা মরম্মা য়েংবদা অচুস্বা চৈ অমা লৈমাইদা য়ুংবগা  
মাইলৈ। অমসুন্না মিনিট খরা লৈরগা হান্না খাজংখিবা মওং অহু  
কাইদনা খোঙ অসি পুথরত্তুনা হান্নগী ফমফমদা হাঁজিনগনি।

চেকশিনগদবা :—অহানবা তল্লকপা মীদদি আসন অসি পাং-  
খোকপদা মাইকৈ অনি ফকলাং লৈবা কাচিন অমদা তমগনি।  
মরমদি হকচাংগী বেলেস পুবা ওমদত্তুনা তুরবদি অথোংপা হকচাংদা  
অশোক অপন থোকনি। অতুনা কাচিন্দা য়াদিবমথৈ মপুং ফানা  
হৈনবা হোংনগবদনি। অমনা শাজেল অসি কালেন খাদা হায়বদি  
মে ( May ) খাদগী সেপ্তেম্বর খাখায় ফাওবদি ভেঁদবনা ফৈ।  
ভৌরবসু কুইনা ভৌবা ফন্তে। মরমদি অশাবা মতমদা হকচাংগী ঈসু  
শাবনিনা মহি লাংতুনা কোত্তা চেম্বরকপদা মিঙা বোকতা অবাইবা  
কয়া থোরকপা য়াই।

কান্নবা ( Benifits ) :—শাজেল অসিনা থোপ্তা অমসুং  
থোপকী তুং থঙবা শব্দকতা অফবা ঈচেল চেলহল্লি। হকচাং অপুস্বা  
মতম খরা কোকনা য়ুংতুনা লৈবদা, শাজেল অসিগী পাক্সলতনা  
থোপ্তা, য়াংলেন পুবা শিংলিদা, carotids দা, কোকী শব্দদা  
অমসুং অঙৈ শিংলিশদা ঈ মনাং কাইনা চেনবা ওমহল্লি। হকচাংবু  
নৌথোকহল্লি। নাতোনগী, মিংকী, নাকোংগী অকায়াবা অমসুং লৈনা  
কয়ামকুম লাইনা বোকহল্লি। থবাকী, ওকশমগী, পাংমোমগী মপাক্সল

বলইলি। চাকখাঙগী অমসুং খিৰিনগী মপাঙ্গল কলহলি। ফিভম ফজদবা মীবুসু ফজহলি। মসিনা নিংশিংবগী পাঙ্গল পী। থোপকী পাঙ্গল য়ায়া থোগৎলি। লোঁশিংগী ঈচেলনা থোপ্তা চঙ্চুনা মমৈদা মী অহু ওঝা ওইবগী মভিক ময়াই চেল্লকই। অখঙবগী মঙাল যংবা হায়বহু ওই। হকচাংগী ফস্বী শেংদৌত্তুনা মঙদা ফস্বী চংপা অমদি ফস্বী ফভবগী লায়না লৈবা পুস্বা কোকই। মাইদা উনশা থুইবা, পোক হৌবা পুস্বা কোকই। থোইরিন, ফিরাংক, থম্মোই, থবোম্বীগী লায়না, ঈশিং চংপদা অকাইবা থোকহস্বা পুস্বা শাজেল অসিনা কোবহনবা উম্মা।

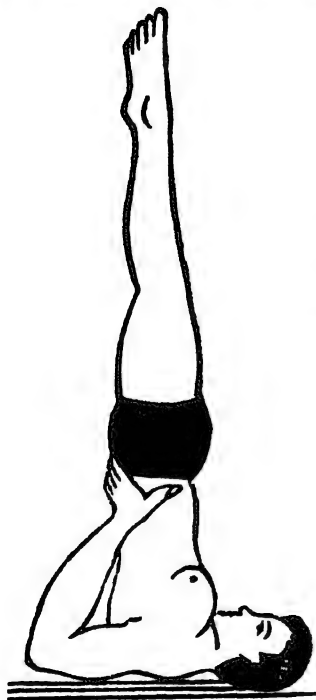
নিপীশিংসু শাজেল অসিগী মতংনা অঙাংখাঙগী লায়না অমদি মখল কয়গী লায়না কোকহলি। তহুব মথোয়গী থাগী থোংচং অমদি মীৰোল থাদদি হৌবা যাদে। উকিলশিং, ছাত্ৰশিং, শিনমিশিং, অচুম্বব থাওব,শং অমসুং বিজ্ঞানিকশিংগীদমত্তসু অথোইবা শাজেলি।

নং ৪ শুবা

## সৰ্ভাক্সাসন

শাজেল অসিনা হকচাং পুন্নমকপু মথক্লোমদা পুথংতুনা কোকী লুখম অমসুং লেংবাস্তনা হকচাংগী অক্লবা পুস্বা পুছনা লৈ। অতুনা অতুনা সৰ্ভাং হায়বদি পুন্নমক হায়না সংক্ৰভনা হায়, অতুনা আসন অসিগী মমিং সৰ্ভাক্সাসন হায়না খঙনৈ। আসন অসিনা হকচাংবু নহা ওইহনবদা থৰাইদগী অথোইবা শাজেলনি।

শাজেলগী মও :— অহানবদা কস্বল মথক্তা মায় লোংনা সভা  
আসনগুয়া হিপকনি মথংদা য়ান্না তগা খোঙদোন অনি শম্বরগা



মথক্লোমদা থাঙ্গংবনি, লোয়ননা  
য়াংলেন অসিস্ত থাঙ্গংতুনা পুগ্না  
চপ তিংনা নোংথক্তা য়ুংথংকনি ।  
থুং অনিনা থুংদা পায়তুনা ইক-  
চাংনা হাই-তুয়া য়াদনবা ঙাকনি ।  
খদাংনা থবাক্তা নমগনি । অতুনা  
ইকচাং অসি চপ য়ুংনা থম্বদা  
মতেং ওই । লুখম, ঙকশম অমসুং  
লেংজুয়া লৈমায়দা লৈগনি ।  
অসুয়া মিনিট খরা লৈরগা হান্নগী  
ফিভমদা হঞ্জিলহনগনি ।

কান্নবা :— ইকচাং পুস্বগী  
অক্সব্ব লেংবান্দা হাপতুনা লৈবনা  
ইকচাং পুস্বমকী মকম শিনবা থুং  
নোথোকহনবদা মন্তেং পীবা শা-  
জেলনি । মসিনা অফবা ইকচাং

শেমগংপা endocrinesystem গী য়ান্না মরু ওইবা thyroid-  
glands হায়বদি অফবা ঙ্গেচেল চেম্বা অমসুং অফবা নিংশা স্বর  
হোনবগী মও শেম্বা অমসুং ইকচাং অগুনবা অমুক্তদা ফগংনবা  
কান্নরবা শাজেলনি ।

শাজেল অসিনা লাইপ্রোসি পক্কা হোংলেকপা মী অতু

যক্সোয়া চিঞ্জাক ওইরগা শান্নরবদি থুনা কোকপা ওম্মী। যক্সোয়া thyroidgland গী ফগৎনবা মচাক যান্না যাওঁকা মরুয়া শাজেল অসি ভৌবগা লোইননা যক্সোম শিজিন্নরবদি যান্না থুনা মী অমবু নহা ওলহনবা ওম্মী। শাজেল অসিনা হকচাংবু থিঙ্ থিঙ্ লাওনা লৈহল্লি। অতুগা মডদা ফহ্মী চৎপা, চাবা তুমদবা, চাকথাওগী ওইবা খোইরি, অমাংবা য়ৈখৎপা, খোয়রিন্দা পোয়া লায়না পুত্বা কোকহল্লি। য়াংলেন শরু অমদি শিংলিদা ঈচেল পুনশিনবা মরুয়া শিংলি অমসুং শরুগী পাজল কনখৎহল্লি। অতুনা য়াংলেন্দা লৈবা লায়না কয়ামরুমসু লৌখোকই। Spine অসি elastic ওইরকতুনা নহা ওইবগী পাজলবু যান্না তপ্পা ময়েং ভাই। অতুনা শাজেল অসি শান্নবনা মওং চাদবা লায়না কয়ামরুম কোবহন্দুনা পুন্নিবু অরাংবা থাত্তা থাঙৎগী।

নং ৫ শুবা

## পশ্চিমোতাআসন

কোকপু নোংপোক, খোঙনা নোংচুপ হায়না লৌবনা শাজেল অসিগী মমিং পশ্চিমোতাআসন হায়না সংস্কৃতা থোনবনি। শাজেল অসি মফৈ চাওবা, অনোইবা মীদদি খরা বানা থোকনি। মসি কোক্কা লাইপকা খুউ অনিদা শোকপনি।

শাজেলগী মওং :—খোং অনি মাংলোমদা তিংখোক্কা হক-চাংনা লোংনা চপ-তিংনা খুং অনিসু বোবলোমদা তিংখোক্কা



হিপথগনি। মথংদা কোক থাজ্জগনি। মথংদা থবাক অমদি থাং  
থাজ্জতুনা হোগৎলকনি। মথংদা ভগা স্বর হোন্দোকপগা লোইননা  
ইশা অসি কোম্বতুনা কোক্কা থুউ অনিগী কারক্তা মম্বম থরা  
ইশাদা চোকথবা ফাওদ্রিবা ফাওবা লৈরগা, স্বর তপনা হোন-  
জিনবগা লোইননা হোগৎতুনা হাগ্গী ফিভমদা হজ্জিনগনি।



শাজেল অসি ওমদবশিংদি অহানবদা খোঙ নামা তিংথোক্কা  
নামনা কোনশিল্লগা ওল্লনবা কগা হোৎনগনি। তম্বদ, কনা  
হোৎনরবদি যাংলেন পুবা শিংলি অমদি শরু অসি Elastic কুদ্রা  
থোৎলকনি। অনোপ অতিংদা অরবা অনাবা অমঙা লৈরবোই।  
অতুদগী লাইনা পাংথোকপা ওমলকনি।

কান্নবশিং ( Benefits ) :- শাজেল অসি নক ওইনা পূকী  
শাজেলনি। মসিনা পূকী শাদোংশিংব নোইখাই অতুগা থাগৎতুনা  
নোইখৎলম্বা পূকী শাদোং অপুস্বা ইন্তহল্লি। শাজেল অসিনা  
য়ান্না মরু ওইবা লায়নাশিং হায়বাদ কা হেন্না নোইখৎপা, লিভর  
চাওথোকপা, পৈ তাবা কিডনিগী লায়না অসিনচিবশিংগী হিদাকী।  
লায়নাশিং অসি শাজেলশিং অসিতনা কোকপা ওম্বী। অসিতা  
নন্তনা মাংবা যাদবগী লায়না কোকই। চাকথাওগী পাঙ্গল কলহন্দুনা

ধিবোং-ধিরিলগী অশোইবা কয়ামরুম ফহল্লি। চাকখাওদা অশিনবা কাবা, ধিরিলগী নিয়ম নাইদবা, মুংশংগী লায়না, ঈশিং পুকচংপা, মুমিদাং মিৎ উদবা লায়নাশিং অসি ফহল্লি। য়াংলেনগী শিংলি অমসুং নজলগী শাদোংশিংবু অমদি ফৈগন, খুউগী ঈচেল কল-হন্দুনা ইলাপ্তিক ওইহল্লি। অহুনা অনৌবা মাঙলুরবা পাজলশিং খুনা হজ্বিনহল্লি।

নং ৬ শুবা

ইলাসন

শাজেল অসি য়েংবদা লৌ খোইনবা লাজোল মাল্লি। অহুনা সংস্কৃত লোন্দা ইলাসন হায়না কোই। শাজেল অসিনা শরুগী



তাইনফমশিংদা পাজল পী। ধবক শুবদা অনাবা অমসুং চোকথবা লৈহন্দে। হকচাংদা লৈরিবা শিংলিশিংবু মপাজল কলহল্লি।

বাংলেনগী শ'ক অমসুং শিংলিশিবু Elastic ওইহালি অমসুং অনোপ অতিংদা য়ান্না থোংইলি। শ'দো মকুংদা লৈবা তোংশাগী শিং-  
লিশিং, তোংশাশিং অমসুং শিংলিশাগী মবাসিবু য়োকথংলি।

আসনগী মঃ ( Technique ) :—অহানবদা কম্বল মথক্তা  
লোংনা সভা আসন্দা লৈগনি। থোংদোন ত'নি শ'ম্ববগা চপ  
তিংনা থাঙ্গলকনি। খুংনা হকচাংবু লেংদনবা হোংনগনি।  
মংদা নিজোং ফাওনা মথক্তা সঃকোনজুম ডিগ্রী ৯০° য়ুংথৎকনি।  
মতম অসিদা শ্বব হোংদোকনি। মতম থবা থোঙ অ'নিসি চপ  
তিংনা থমগনি। খদংনা থবাক্তা নমগনি ( থনগনি )। অসুয়া  
মিনট অমবোম লৈবগ ২২ ঙুদোন অ'নিনা সোংতোংলোমদা লৈপাক  
শোকনি। শ্বব হোংদোকনি। ৩ সুয়া মিনট থবা লৈবগা হান্নগী  
মঙংদা তপ্পা হ'ঙ্গিনগনি।

কাঃবশিং ( Benefits ) :—আসন ত'নি হকচাংগী শা-  
দোংশিংবু কনশিনহন্দনা লেবঙ্গশিং লোইনা থোংইলি, কোমথোক-  
হল্লি। বোক্তাগী থোঙ ফাওবদা লৈবা হকচাংগী কায়াৎশংদা পাজ্জল  
পিবকই। মসিনা বাংলেন শ'ক অমসুং শিংলিদা অকনবা ঙ্টচেল  
চেনবা ঙমছনা থবা খুদিংমক্তা চোকৎবা লৈইনে। নিজোংগী  
শ'কক্তা, নঙ্গলগী মথা থংবা শ'কক্কা শাদোংশি, পুংগী শ'কক  
পুন্নমক অনোপ অতি য'হনি অমসুং অনোবা পাজ্জল পী।

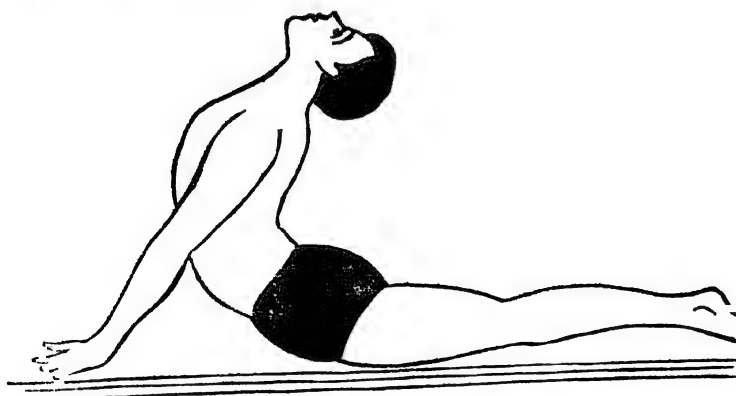
ঙকশম অমসুং লেংবানগী শাদোংশিবু ফগৎইল্লি অমসুং  
কোমথোকইল্লি। চাইকংগী মপাজ্জল বলহন্দুনা চাবা থকপদা অবাম  
খোংবাংবা পোকপা হেল্লি। মৈশা অকনবা পীছনা থম্মোইগী লায়না

উহুন্দে । শাজেল অ'সি না পু'কী মশলশি'বু মপা'জল কলহ'ন্দনা  
খা'লশি'বু মপা'জল কলহ'ন্দনা অম'স লু'না থ'দী । খু'দা কু'দা  
চ'দুনা না'ব শি'লি শি'থবগী লায়'না, শি'রাকী লায়'না, ম'ব'না  
য়া'বগী লায়'না ই'বায় লাই'না কো'পা উ'দী ।

নং ৭ শু'ব,

## ভু'জাসন

শাজেল অ'সি সংস্কৃত ভু'জ হায়'দি অথো'ব লিন হায়'বনি ।  
অ'দুনা অ'সি অ'সগী ম'সি ভু'জাসন হায়'না কো'বনি । অথো'ব



লিনগী ম'ও'দা শা'বনি । ম'সি হলা'সন লো'ট'বগা ভু'জাসন  
শাজেল তে'গনি । ম'রমদি যা'লেন অ'সি পু'কলো'দা কো'ন-  
শিল্ল'বনা থু'না অ'সক ন'জললো'দা কো'নগ'বনি ।

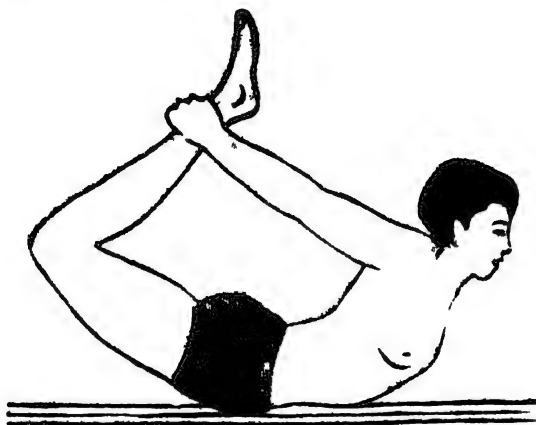
আসনগী মওং ( Technique ) :—লৈমাইদা থবাক অমসুং চাকখাওনা তাইনরগা উপনা হিপকনি। খোঙ অনি শম্মরগা চপ তিংখোকনি, খোঙদোন শম্মগনি। খুং অনিগী খুংশানা মাং-লোনদা উপশিল্লগা খোইদৌ মপাদা নমলগা ইকচাংগী মথক থংবা শরুক খুংদগী কোক ফাওবা চপ যুংনা থেকৎকনি। থেকৎপা মতমদা স্বর হোন্দোকতুনা তপ্পা থেকৎকনি। খোইদৌদগী খোঙ-দোন ফাওবনা লৈমাইদা লৈঙাগনি। মিৎ লাওনা পাংগনি। যা কাথোক্লগা লৈ তিংখোক্লগা স্বরনা হা-হা কামগনি। অসুন্না মিনট খরা ফিভম অসিদা লৈগনি।

কামবশিং ( Benefits ) : ঐথোয় মীওইবগী পুন্সিগী নহা ওইবগী হোফমদি যাংলেনগী শরু অমসুং শিংলিনি। মসি শেং-দোক্লবগীদমত্তা শাজেল অসি য়ান্না কাইরৈ। শাজেল অসিনা যাংলেন শরু অসি ইলাষ্টিক ( Elastic and supple ) ওইহল্লি। নঙ্গলগী শাদোং, তোংশাগী মশিনশিংগী মপাঙ্গল কলহল্লি। থবক কন্না গুরুবগী বারুংববা নঙ্গলবু অরাব। অমদি চোকথবা পুন্সি কোকহল্লি। লোইননা পুকছুংদা লৈবা খোইবিলশিংদা অনোবা মৈশা পীতুনা অমোংপা শেংদোকপদা মতেং য়ান্না পী। মসিনা মাংবা যাদবা অমদি অতোপ্পা পুকী লায়না কয়ামকুম ডাকথোক্লবা খুংলাই অমনি। মসিনা নিপীশিংগী Utero-ovarian হায়বদি অঙাংখাও লৈফম অমসুং Sparm পোকফমদা লৈরহা অমদি চংলকদবা লায়না কয়ামকুম কোকহল্লি অমসুং ডাকথোকই।

নং ৮ শুভা

## ধনুৰআসন

শাজেল অসি য়েংবদা লিরুংগী মণ্ডং মাল্লি। অতুনা সংস্কৃত  
লোন্দা ধনুৰআসন হায়না কোই।



আসনশ্ৰী মণ্ডং ( Technique ) :—কম্বল মথক্কা মাই লোং-  
থংলগা উপ্পা হিপকনি। খুং অনি ইয়াগী নাকল অনিল্লা ধমগনি।  
মথংদা খোঙ অনি খুউ কোনশিল্লগা তুংগী কৈগল মথক্কা ধমগনি।  
কোক তপ্পা থাংতুনা খুং অনিসিনা, য়েংনা য়েংকী, ওইনা  
ওইগী খোঙজ়েং চেংনা পাইতুনা হকচাং পুন্নমক খোঙ খুং অনিনা  
চিংখংতুনা লিরুংগী মণ্ডং মাল্লবা হোংনগনি। খুউ অনি শম্মগনি,  
অশুন্না হকচাংগী অরুহা পুন্না পুন্না ধমহুনা মণ্ডম খরা কুইনা  
শাম্মগনি।

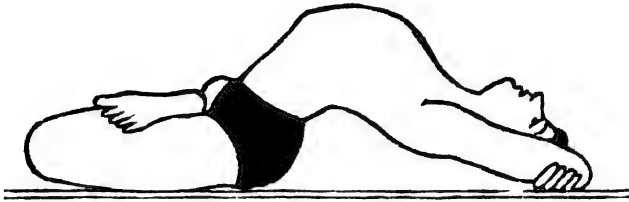
অহানবা হৌরকপশিংদদি খোঙ ফাতোকল্লি। অতুব খরা তোইনা শান্নরগা খোঙ শান্নবদা অরাবা লৈররোই। অসুন্না ফজনা লিরুং মণ্ডং মান্না মিনট খরা শান্নবা ওমলবা বস্তমদা যান্না তপ্পা হান্নগী ফিভমদা হজ্জিনগনি।

কান্নবশিং ( Benefits ) :—শাজেল অসি শান্নবনা য়াংলেনগী শরু অমসুং শাদোংশিং শরুগা তাইনবশিংদা অফবা পাঙ্গল পীরকই। অফবা অকনবা ঈচেল চেল্লকই। নমপোনবা, য়াংলেন শরু শোন্দুনা খবক ভৌবা ওমদবা, শরুগী তাইনফমশিংদা চিকপা অসিগুয়া লায়নাশিং অসি লোইনা কোকই। মাংবা য়াদবা, চাবা তুমদবা, য়াংলেন্দা লু-তোং চিকপনচিংবা লোইনা কোকতুনা চাবা তুমহন্দুনা অরাম খৌরাংবগী মপাঙ্গল য়ান্না কনখংহল্লি। পুক্কী শরুক্কা ঈচেল বাংপা কোকই। ঈগী ঈচেল চুয়া মপাঙ্গল কল্লা চেনবা ওমহল্লি। পুক থাগংতুনা নোইখংলয়া পুয়া থুনা হুহুহল্লি। আসন অসি ভৌরিঙৈদা খেঙ খুং অনি অসি খবা খরা হাইবদা ফমজিনতুনা লৈরহা ঈ পুয়া ফজনা চেল্লি। শাজেল অসি ভৌবনা মীঙোন্দা লৈরহা অন্তনবা হায়বা চাওরবা লায়নাহুস কোকহল্লি।

নং ৯ শুবা

## মষাআসন

শাজেল অসিগী মণ্ড য়েবদা ডাগী মণ্ড লৌই হায়ছনা  
সংস্কৃত লোন্দা মষা আসন কৌবনি ।



আসনগী মণ্ড ( Technique ) :—লৈমাইথক্কা কন্ডলগী  
মথক্কা অহানবদা অদ্বাসনদা কমগনি । (see exercise No. 2)  
অত্ৰদগী ভগ্না তগ্না লেংনা হিগথগনি । থুং য়েংনা ওইগী  
খোঙবী পাইগনি । থুং ওইনা য়েংকী খেঙবী পাইগনি । ইকচাং.  
খুং অসি য়ারিবনখে মথবলোমদা থেকংকনি । কোক্কা লৈমাইদা  
শৌছনা ডাকনি । মথংদা থুং নামা থুপচিল্লগা কোক্কা মোন খাং-  
গনি । থুং নামনা লেংজুম মখাদা লোনশিল্লগা পাম্বোম মক্কা  
পাইগনি । অত্ৰম্মা শিল্লোন শিনজিন মিনট খরা শারছনা লৈগনি ।  
মত্ৰুদা হান্নগী ফিভমদা তগ্না তগ্না হঞ্জিনছনা লৌইশিনগনি ।

কাল্লাশং ( Benefits ) :— শাজেল অসি শাল্লবদা সার্ভাজা-  
সন ( Exercise No. 4 ) ভৌবদা ওবশমদা য়াম্মা অরাব পীক্কা  
অত্ৰ থুনা কোকথি । Cervical region দা ( ওকশমগী অকৌইবা )

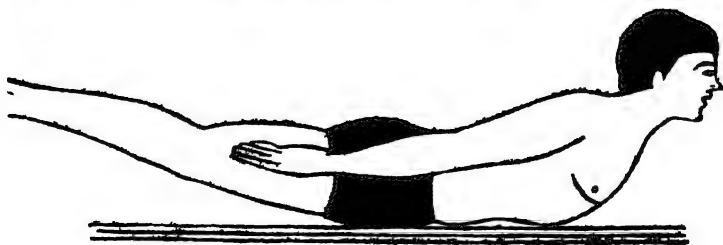


শক্তি হৌতুনা লৈরশ্বশিং অহু কোকই। উকশম, লেংজম অমসুং  
নকলগী শাদোংশিংদা শাবোন নোইতুনা অমোংপা লৌথোকপগুয়া  
শেংদোকই অমসুং ঈচেল হেনগংহনতুনা পাক্সল পীখংলকই।  
Thyroid and parathyroid glands তা (থোপ্তা লৈবা  
লোং শিং পীনবা অকুপ্পা প্লানশিং) চুংঙাইবা ঈথক পীরকই। অগুয়া  
শা জল অসিনা কোক, থবাক অমসুং পুরী শরুতা পাক্সল য়ায়া  
পীরকই।

নং ১০ শুবা

## সালভাআসন

শাজেল অসিগী মওং অসি য়েংবদা কাওজ়েগী মৰ্ত্তো মান্নি।  
অহুনা সংস্কৃতা সালভাআসন হায়না কোই।



শাজেলগী মওং (Technique) :—লৈমাইদা কহ্মল মথক্তা  
উপ্পা হিপকনি। থুং অনি ইশাগী নাকন্দা থুবাক লোংনা থমগনি।  
খোঙ অনি শয়নহুনা চপ তিৎনা লৈগনি। থবাক, পুক অমসুং

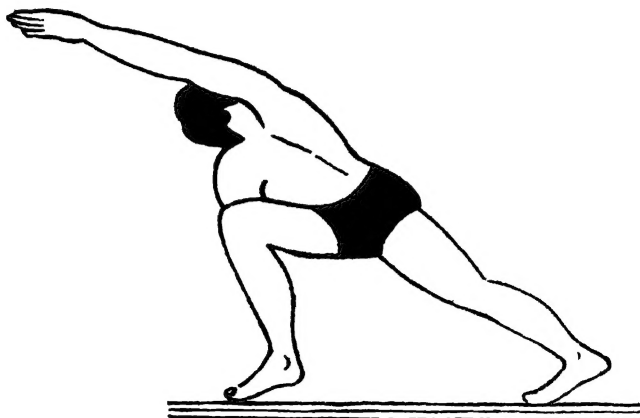
খনাংনা লৈমাইদা শৌরগা, স্বর হোন্দোরগা খোঙ অনি অসি নিংছ ( নিঙ্জু ) যাওনা ওয়মথে থাক্জকনি। মথংদা থবাত্তগী কোক ফাওবস্ থাক্জকনি। ইশাগী অরুহা পুয়া খুং খুত্জম তাশিম্জুনা লৈপাক্তা শৌরগা পুকা লৈপাক্তা ওক্কনি। খোঙ অমস্জং কোক নাকন্দা হায়দোক হায়জিন ভৌরোই। অস্ত্রা মিনট খরা শান্নরগা হান্নগী ফিভমদা ভপ্পা তপ্পা হস্তিক্কনি।

কান্নবশিং ( Benefits ) :—শাজেল অসিদলী পুকজুগী খোয়-রিনশিংদা ( Peristalsis ) অকনবা শাকু পীবা, মাংবা যাদবগী লায়না অসি Pancreas হায়বদি চাবা তুন্নবগী ওইবা Gland শিংদা অকনবা মৈশা পীরকতুনা লাইনা কোকই। Kidney গী লায়না কোকই। খুংদা ঈচেল স্বাংপা, নাবা লৈররোই অমস্জং মপাজল হেনগৎহল্লি। শাজেল অসি ভৌবদা স্বর থিংবা মরম্মা থবোহী চাওখৎহল্লি অমস্জং মপাজল কলহল্লি। অতুনা নোইখৎতুনা নাবা অনাবা থুনা কোকই অমস্জং চংবস্ জমদে। মরু ওইনা খুংগী শরু, শিংলি অমস্জং শাদোংশিংবু হেমা মশা ফহনবনা শাজেল অসি Weight lifter শিং ( অরুহা থাক্জংপশিং ) দা যান্না কান্নবা পী।

নং ১১ শুবা

## ত্রিকোণ আসন

শাজেল অসি য়েংবদা কা অহুম থোক্কা শেম্মী হায়ছনা  
ত্রি-কোণ-আসন কোই।



শাজেলগী মওং ( Technique ) :—লৈমাই থক্কা ফুট অনি  
মখাই লাওনা ফাক্তোব্লগা লেপকনি। থুং অনিনা অতিয়াদা চপ  
সুংনা থাজ্জংলগা ইশা চপ তিংনা লেপকনি। অহুদগী ওইরোমদা  
চেপথরগা ওইগী থুংনা ওইগী খোঙশা পাইগনি। য়েংকী বুংনা  
খোঙগা চপ মান্ননা কোকী ওইরোমদা ভিংছনা লৈগনি। মিংনা  
য়েংকী থুংশাবু য়েংথংকনি। অশুন্না য়েংলোমদা অমুক ইশাসি  
চেপথছনা শান্নগনি। অশুন্না শাজেল অসি ওই য়েত্তা তরু-  
লক্কাগী তাদনা শান্নগনি।

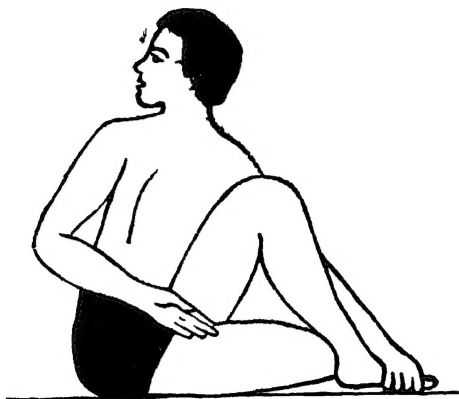
কামবশিঃ ( **Benefits** ) :—শাজেল অসি স্কুলগী অঙাংশিংনা যজনা খঙলবনি । শাজেল অসিনা ইশাগী নাকলগী মশলশিং অমসুং শরুশিং অমদি শিংলিশিং চিংথোক চিংশিন কল্লা তোই । মসিনা শাদোংশিংদা অকনবা ঈচেল পীশিল্লি অমসুং ঈচেল অকবা চেন্নবগী মতিক পীবা ওম্বা মরম্মা শাদোংশিং অমদি শিংলিশিংবু মপাঙ্গল কলহল্লি । থিরিনগী পাঙ্গল হেনগৎহল্লি । মাংবা যাদবা ফহনছুনা অরাম খৌরাংবা পোকহল্লি । যাংলেন শরুদা চিকপা খোংপা ফহল্লি । নাকনগী শাদোংশিংবু Elastic ওইহল্লি ।

---

নং ১২ ভূখা

## আর্ধমতশৈল্যাসন

শাজেল অসি মালেম অসিগী মনুংদা যোগ শাজেল পুথোক-  
পীরম্মশিংগী মনুংদা মতশৈল্য হায়বা নিপা অছগী মমিং লোছনা



খোনখিবনি। হকচাং অসি তজ্জায় তানা লৈথোক-লৈশিন শাম্লুনা  
খুংগী শরু অমদি য়াংলেনগী শিংলিৰু মপাঙ্গল কন্নবা শাজেলনি।  
লম্বা লৈতনা কান্নবা শাজেলনি।

শাজেলগী মওং ( Technique ) :--অহানবদা খোঙ অনিসি  
মাংদা তিংখোক্কা ফমগনি। য়েং থংবা খোঙগী খুউ খুপচিল্লগা  
ওইগী নিংজুদা ওইগী ফৈগন রাংমদা থমগনি। ওইথংবা খোঙম্  
খুপচিল্লগা য়েংকী নিংজু মপাদা থন্নবা হোংনগনি, হকচাং কোম-  
থোকহল্লোই, তুদনবা হোংনগনি। স্বর চনিং তানা হোনগনি।  
য়েং থংবা খুংনা নঙ্গল্লোমদা লামলগা ওইগী ফৈগল মন্নদা চেংনা

পাইগনি। ওই থংবা থুংনা য়েংকী খুউবু শেগ্ৰাকনা চপলগা ওইগী খুউ লৈপাক্কা শম্মরিবত্থু পাইগনি। মথংদা য়েংকী খোঙশা পুলপ পাইত্থনা মাইনা য়েংথংবা লেংজুমদা খদাং থমলগা য়েং-লোমদা য়েংত্থনা লৈগনি। অশুম্মা ওইরোমদা অমুক শাম্মগনি। অশুম্মা মিনট তরাদগী তাদনা শাম্মগনি। অশুম্মা শাম্মবনা খুং অসি, কদিবু থুংনা শুম্মদা লৈথোক-লৈশিন য়াবশুম্ম য়াহল্লি। অনাবা, অরাবা অমত্তা লৈহন্দে।

কাম্মবশিং ( Benefits ) :—শাজেল অসি শাম্মবনা হকচাংগী নাকল অনিদা অমদি খুংগী শরুত্তা য়াম্মা থোংনা নোনা মত্তম কুইনা ইলাষ্টিক ওইহল্লি। অত্থগা ওসাই মথৈ পশ্চিমোত্তাসন, ধম্মুরাসন, হলাসন, ভুজ্জাসন শাম্মরুবদা মাং তুংগী শাজেল ডাক্তা ওইবা মরম্মা হায়রিবা শাজেল অসিনা ওই-য়েংকী মাকল অনি-মকী ওইবা তৌদবা য়াদ্ৰবা শাজেলনি। শাজেল অসিনা পুকী শরুক অয়াস্বদা অফবা ঈচেল পীরি। হকচাং চোকথহন্দে। শরুদা, তাংদা, মতোংদা চিক-খোংপগী লায়না, খুংদা, নাকন্দা নাবা লায়না, মাংবা য়াদবা, চাবা তুমদবা লায়নাশিং চংবা শুকঙম ওমদে, লৈরবশুম্ম থুনা কোকই। শরুগী শরুত্তা লৈথোক লৈশিন তৌবনা ঈগী ঈচেল কনথংহল্লি। অত্থগা থাগংত্থনা নোইরবা মীশিং অত্থ শাজেল অসি হুমিং ১৫ নিদং তৌবদা খোইর্দোদা থাগংপা শাদোংশিং অত্থ কাইত্থনা থুনা নোইবা হইহে। খুং অসি পীকহন্নীংবা চাংদা পীকথহনবা ওম্মা শাজেলনি।